



LLM Care

Long Lasting Memories

Mind and body fitness for life

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

BrainHQ

ΣΚΕΨΟΥ ταχύτερα

ΕΣΤΙΑΣΕ καλύτερα

ΘΥΜΗΣΟΥ περισσότερα



Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής  
Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



## Περιεχόμενα

ΓΛΩΣΣΑΡΙ .....	4
1. Γενικές πληροφορίες .....	5
2. Ξεκινώντας.....	5
3. Εξάσκηση με τον Προσωπικό Εκπαιδευτή.....	6
4. Ασκήσεις .....	10
4.1 Ασκήσεις Προσοχής .....	12
Διάσπαρτη Προσοχή .....	12
Καταγραφή Στόχου.....	13
Διπλή Απόφαση.....	14
Οπτικοακουστικά Σήματα .....	15
Εικόνα Στόχος .....	16
4.2 Ασκήσεις Ταχύτητας Εγκεφάλου.....	17
Ματιά Γερακιού.....	17
Οπτικά Σφυρίγματα.....	18
Σφυρίγματα .....	19
Προσοχή στη Λεπτομέρεια.....	20
Καλός Συντονισμός.....	21
4.3 Ασκήσεις Μνήμης.....	22
Άκου και Κάνε.....	22
Ξεχωρίστε Ήχους .....	23
Ξεχωρίστε Συλλαβές.....	24
Θέση Αντικειμένου .....	25
Άκου Άκου .....	26
Ανάκληση Ρυθμού.....	27
Κοφτερή Ματιά .....	28

4.4 Ασκήσεις Ικανοτήτων.....	29
Αναγνώριση.....	29
Ιστορίες.....	30
Πρόσωπο με Πρόσωπο.....	31
Στοιχεία Προσώπου.....	32
4.5 Ασκήσεις Νοημοσύνης .....	33
Τράπουλα .....	33
Μαγικοί Κύκλοι .....	34
Ακουστικές Κάρτες .....	35
Στροφή Εγκεφάλου.....	36
4.6 Ασκήσεις Πλοήγησης.....	37
Νοητική Περιστροφή.....	37
Προσανατολισμός-Κατεύθυνση.....	38
Νοητικός Χάρτης .....	39
Οπτική Διαδρομή .....	40
5. Παρακολούθηση προόδου .....	41

## ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Στον παρόντα οδηγό χρήσης του BrainHQ ακολουθείται συγκεκριμένη ορολογία, η οποία περιγράφει τα διαφορετικά χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες του προγράμματος. Προς διευκόλυνση του αναγνώστη, παρακάτω παρατίθενται οι όροι που θα συναντήσει στον οδηγό μαζί με την περιγραφή τους.

Όρος	Περιγραφή
Ασκήσεις	Το BrainHQ αποτελείται από 29 διακριτές ασκήσεις εκπαίδευσης εγκεφάλου. Κάθε άσκηση έχει το δικό της όνομα (π.χ., «Καταγραφή Στόχου», «Ματιά Γερακιού»).
Κατηγορίες Ασκήσεων	Οι 29 ασκήσεις εκπαίδευσης εγκεφάλου χωρίζονται σε έξι (6) κατηγορίες: Προσοχή, Ταχύτητα, Μνήμη, Ικανότητες, Νοημοσύνη, Πλοήγηση. Σε κάθε κατηγορία ασκήσεων έχει αντιστοιχηθεί ένα χρώμα (π.χ., πράσινο για την Προσοχή, μπλε για την Ταχύτητα).
Σετ ερεθισμάτων	Κάθε άσκηση αποτελείται από διαφορετικά ερεθίσματα. Για παράδειγμα, στην άσκηση «Σφυρίγματα» ο χρήστης ακούει ήχους διαφορετικών συχνοτήτων. Τα ερεθίσματα αυτά ομαδοποιούνται σε σετ με διαφορετικές παραλλαγές και συνδυασμούς. Για παράδειγμα, η άσκηση «Σφυρίγματα» αποτελείται από 40 διαφορετικά σετ, τα οποία διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τη συχνότητα του ήχου (ήχοι που ξεκινούν από χαμηλότερο ή υψηλότερο τόνο), το μεσοδιάστημα (η διάρκεια του κάθε ήχου ως προς τη διάρκεια παύσης μεταξύ των δύο ήχων), και το ρυθμό (η ταχύτητα με την οποία κάθε ήχος κινείται ανοδικά ή καθοδικά).
Στάδια	Τα σετ κάθε άσκησης ομαδοποιούνται σε στάδια.
Επίπεδα	Τα επίπεδα αφορούν στο πόσες φορές ο χρήστης έχει ολοκληρώσει ένα ή περισσότερα σετ ερεθισμάτων. Για παράδειγμα, ο χρήστης μπορεί να επαναλάβει τέσσερις φορές το σετ 3 της άσκησης «Ματιά Γερακιού» και μετά να εξασκηθεί δύο φορές στο σετ 1 της άσκησης «Καταγραφή Στόχου». Αυτό σημαίνει πως έχει ολοκληρώσει συνολικά 6 επίπεδα: 4 επίπεδα για τη «Ματιά Γερακιού» και 2 επίπεδα για την «Καταγραφή Στόχου».
BrainAQ	Ο δείκτης BrainAQ φανερώνει τα οφέλη που αποκομίζετε μέσα από την εξάσκηση με το BrainHQ. Καθώς ολοκληρώνετε επίπεδα εξάσκησης και βελτιώνετε την επίδοσή σας, ο δείκτης BrainAQ αυξάνεται. Αντιθέτως, εάν η επίδοσή σας μειωθεί ή εάν σταματήσετε να εξασκείστε, ο δείκτης θα υποχωρήσει. Συνεπώς, το BrainAQ είναι ένας τρόπος να παρακολουθείτε την πρόοδό σας με σημείο αναφοράς εσάς και το ξεκίνημά σας στο BrainHQ.

## 1. Γενικές πληροφορίες

Το πρόγραμμα BrainHQ αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για την αποτελεσματική βελτίωση της μνήμης, αλλά και των άλλων νοητικών λειτουργιών, όπως της παρατηρητικότητας, του λόγου, της συγκέντρωσης, της κρίσης, καθώς και της συμπεριφοράς.

Το BrainHQ αποτελεί ένα διαδικτυακό διαδραστικό περιβάλλον, το μοναδικό στην ελληνική γλώσσα, που περιλαμβάνει τεχνικές νοητικής ενδυνάμωσης που έχουν αποδειχτεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές στους ασθενείς με άνοια ή με κάποια άλλη εγκεφαλική διαταραχή, αλλά και σε υγιή άτομα.

Ο απώτερος στόχος του προγράμματος είναι να αποτελέσουν οι ασκήσεις αυτές ένα νέο, πρωτότυπο ερέθισμα που θα ενεργοποιήσει και θα τονώσει τις νοητικές λειτουργίες του κάθε ατόμου-χρήστη, συντελώντας έτσι στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του.

## 2. Ξεκινώντας

Η σελίδα του BrainHQ είναι διαθέσιμη στο:

**gr.brainhq.com**

Στην κεντρική οθόνη της σελίδας υπάρχει το πεδίο «ΣΥΝΔΕΣΗ», όπου ο χρήστης πρέπει να εισαγάγει το απαιτούμενο email και τον ειδικό κωδικό πρόσβασης (Εικόνα 1).



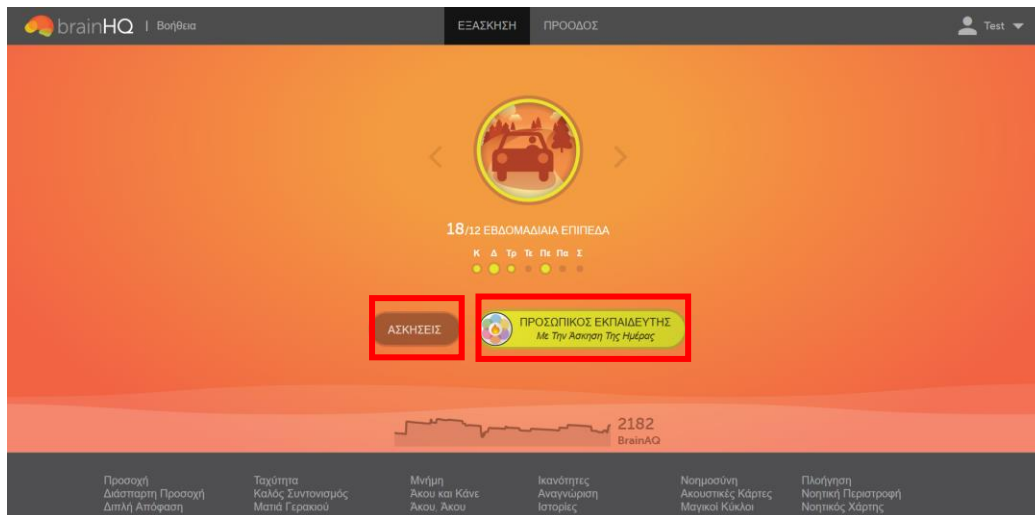
Εικόνα 1: Είσοδος στο BrainHQ

Αφού εισαγάγετε τα απαραίτητα στοιχεία, επιλέγετε το κουμπί «ΕΙΣΟΔΟΣ» και είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την εξάσκησή σας!

Έχετε δύο διαθέσιμες επιλογές (Εικόνα 2):

- α) Προσωπικός Εκπαιδευτής: Στην περίπτωση αυτή το BrainHQ επιλέγει ασκήσεις για εσάς βάσει του ιστορικού εξάσκησής σας
- β) Ασκήσεις: Επιλέγετε εσείς οι ίδιοι τις ασκήσεις που θέλετε να εκτελέσετε μεμονωμένα

Στις ενότητες 3 και 4 που ακολουθούν, δίνονται περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με αυτούς τους δύο τρόπους εξάσκησης.

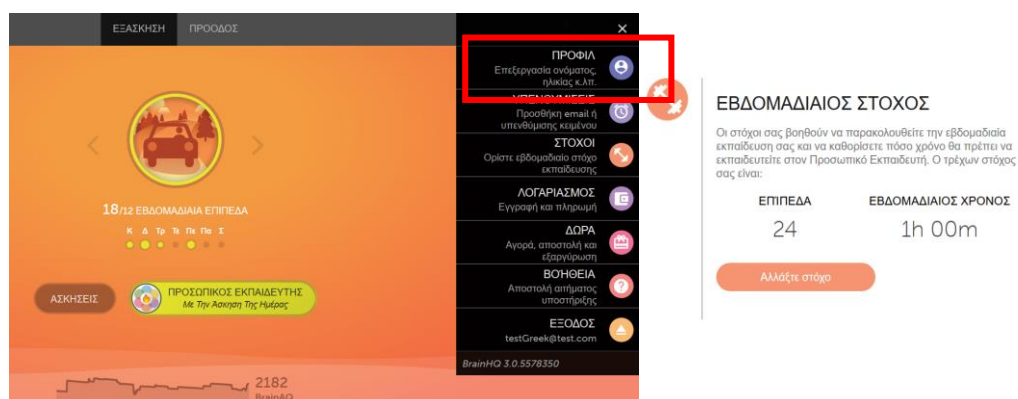


Εικόνα 2: Εξάσκηση με τον Προσωπικό Εκπαιδευτή ή με τις Ασκήσεις

### 3. Εξάσκηση με τον Προσωπικό Εκπαιδευτή

Ο Προσωπικός Εκπαιδευτής είναι ο πιο δημοφιλής τρόπος εξάσκησης στο BrainHQ. Κάθε φορά που ξεκινάτε μία συνεδρία, ο Προσωπικός Εκπαιδευτής λαμβάνει υπόψη το ιστορικό εξάσκησης σας -κάθε άσκηση που έχετε ολοκληρώσει, που τα καταφέρνετε καλά ή όχι και τόσο καλά- και βάσει αυτού επιλέγει την επόμενη άσκηση για εσάς. Με αυτόν τον τρόπο, ο Προσωπικός Εκπαιδευτής προσαρμόζεται με το πέρασμα των ημερών και των εβδομάδων, προσφέροντάς σας ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα εξάσκησης.

Στόχος σας είναι η ολοκλήρωση ενός συγκεκριμένου αριθμού επιπέδων ανά εβδομάδα. Ο προεπιλεγμένος εβδομαδιαίος στόχος είναι τα 24 επίπεδα. Ωστόσο, υπάρχει η δυνατότητα να ορίσετε μόνοι σας το στόχο σας μέσα από τη σελίδα Προφίλ (Εικόνα 3).



Εικόνα 3: Καθορισμός εβδομαδιαίου στόχου για τον Προσωπικό Εκπαιδευτή

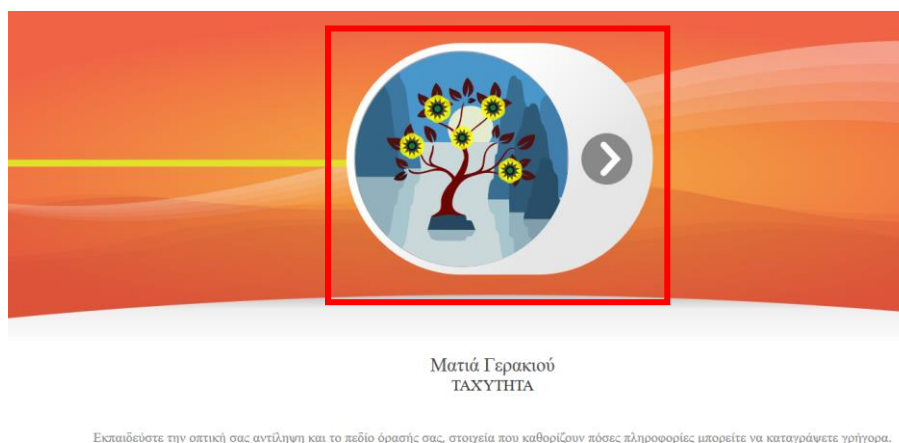
Για να ξεκινήσετε μία συνεδρία, κάνετε κλικ στην άσκηση που βρίσκεται στα δεξιά, μέσα στο μεγάλο κύκλο με την ένδειξη "ΕΝΑΡΞΗ" (Εικόνα 4). Οι ασκήσεις που έπονται παρατίθενται σε σειρά μέσα στους μικρούς κύκλους. Δεν είστε υποχρεωμένοι να

ακολουθήσετε πιστά αυτή τη σειρά. Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε από αυτές τις ασκήσεις (αντί της προεπιλεγμένης άσκησης στο μεγάλο κύκλο). Μόλις ολοκληρώνετε μία άσκηση, αυτή αφαιρείται από την ακολουθία των ασκήσεων της συνεδρίας.



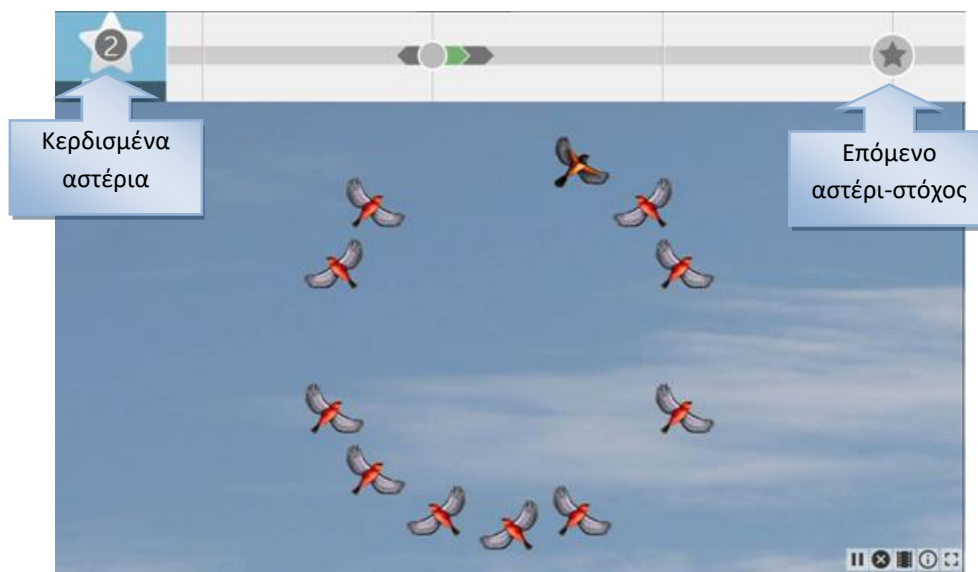
**Εικόνα 4: Ασκήσεις συνεδρίας με τον Προσωπικό Εκπαιδευτή**

Επιλέγοντας μία άσκηση, αρχικά παρουσιάζονται ορισμένες πληροφορίες σχετικά με αυτή, όπως ο τίτλος της (π.χ., Ματιά Γερακιού), η γνωστική περιοχή που εξασκεί (π.χ., Ταχύτητα) καθώς και μία σύντομη περιγραφή του τρόπου με τον οποίο βελτιώνει τη νοητική λειτουργία. Για να ξεκινήσετε την άσκηση κάνετε κλικ στο μεγάλο κύκλο (Εικόνα 5).



**Εικόνα 5: Πληροφορίες για την άσκηση**

Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, η πρόοδος και η επίδοσή σας φαίνονται στο Μετρητή Πρόκλησης (Εικόνα 6). Ο Μετρητής Πρόκλησης είναι η περιοχή πάνω από την άσκηση η οποία δείχνει τον τρέχοντα βαθμό δυσκολίας (πρόκληση). Η επίδοσή σας σε κάθε άσκηση μετριέται με αστέρια - όσο περισσότερα αστέρια μαζέψετε, τόσο καλύτερα! Καθώς απαντάτε σωστά, ο Μετρητής Πρόκλησης μετακινείται δεξιά, προς το επόμενο αστέρι-στόχο. Όταν κάνετε λάθη, υποχωρεί προς τα αριστερά, μακριά από το αστέρι-στόχο. Ωστόσο, από τη στιγμή που κατακτάτε ένα αστέρι δεν το χάνετε, ακόμη και αν ο Μετρητής Πρόκλησης υποχωρήσει! Ο μέγιστος αριθμός αστεριών που μπορείτε να κερδίσετε είναι πέντε. Ωστόσο, υπάρχει περιθώριο βελτίωσης στην άσκηση και μετά τα πέντε αστέρια, και μπορείτε να συνεχίσετε την εξάσκηση έως ότου επιτύχετε τη μέγιστη επίδοση.



**Εικόνα 6: Μετρητής Πρόκλησης**

Προκειμένου να ολοκληρώσετε το σετ μίας άσκησης και να προχωρήσετε στην επόμενη θα πρέπει να μαζέψετε συνολικά 10 αστέρια. Αυτό μπορείτε να το πετύχετε είτε κερδίζοντας 5 αστέρια σε δύο συνεχόμενα επίπεδα (εάν η επίδοσή σας στην άσκηση είναι υψηλή) είτε κερδίζοντας 1-2 αστέρια σε 5-10 φορές (εάν η άσκηση σας δυσκολεύει). Με τον τρόπο αυτό, ο Προσωπικός Εκπαιδευτής σας δίνει τη δυνατότητα να προσπεράσετε γρηγορότερα ή να επιμείνετε περισσότερο στα σετ ασκήσεων που χρειάζεται, βάσει των ατομικών σας αναγκών.

Αφού ολοκληρώσετε το σετ μιας άσκησης -συγκεντρώνοντας 10 αστέρια- θα εμφανιστούν στην οθόνη πληροφορίες για την πρόοδο και την επίδοσή σας (Εικόνα 7): α) ο συνολικός αριθμός αστεριών που κερδίσατε, β) ένα γράφημα επίδοσης με μπάρες, όπου κάθε μπάρα αντιστοιχεί σε ένα επίπεδο εξάσκησης (όσο ψηλότερη είναι η μπάρα, τόσο καλύτερη είναι η επίδοση), γ) τον αριθμό των επιπέδων που ολοκληρώσατε. Επίσης, όταν ολοκληρώνετε το σετ μιας άσκησης για πρώτη φορά, κερδίζετε ένα μετάλλιο το οποίο εμφανίζεται στο κέντρο της οθόνης.



**Εικόνα 7: Ολοκλήρωση του 5<sup>ου</sup> σετ της άσκησης «Καταγραφή Στόχου» στον Προσωπικό Εκπαιδευτή**



Ολοκληρώνοντας μία συνεδρία στον Προσωπικό Εκπαιδευτή, σας παρέχεται ανατροφοδότηση σχετικά με την πρόοδο και την επίδοσή σας στις ασκήσεις της συνεδρίας (Εικόνα 8). Συγκεκριμένα, παρουσιάζεται: α) πόσα σετ ασκήσεων ολοκληρώσατε, β) πόσες μέρες εξασκηθήκατε τη συγκεκριμένη εβδομάδα, γ) πόσα αστέρια κερδίσατε συνολικά και ανά κατηγορία ασκήσεων, δ) πόσο βελτιώθηκε ο Δείκτης BrainAQ.



**Εικόνα 8: Ολοκλήρωση συνεδρίας στον Προσωπικό Εκπαιδευτή**

Ο Προσωπικός Εκπαιδευτής θα καλύψει σταδιακά κάθε άσκηση και κάθε σετ στο BrainHQ. Ωστόσο, αν σας ενδιαφέρει η ενδυνάμωση συγκεκριμένων δεξιοτήτων μπορείτε να ζητήσετε από τον Προσωπικό Εκπαιδευτή να εστιάσει στο αντίστοιχο σύνολο ασκήσεων. Για να το κάνετε αυτό, από την οθόνη του Προσωπικού Εκπαιδευτή κάνετε κλικ στην επιλογή "ΕΣΤΙΑΣΩ" που βρίσκεται στην πάνω αριστερή γωνία και, κατόπιν, επιλέγετε σε τι θέλετε να εστιάσετε (π.χ., Ακουστική Αποκατάσταση) (Εικόνα 9). Έτσι, ο Προσωπικός Εκπαιδευτής θα διαμορφωθεί κατάλληλα ώστε να σας προσφέρει όλες τις σχετικές ασκήσεις. Επίσης, μπορείτε να επιλέξετε τον Προσωπικό Εκπαιδευτή με την Άσκηση της Ημέρας, που θα σας προσφέρει καθημερινά μία άσκηση για προθέρμανση πριν ξεκινήσετε την ατομική σας συνεδρία. Τέλος, σας δίνεται η δυνατότητα να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα εξάσκησης από το μηδέν, επιλέγοντας και προσαρμόζοντας τις ασκήσεις που θα εμφανίζονται στον Προσωπικό Εκπαιδευτή, τη στρατηγική εξάσκησης και το βαθμό δυσκολίας.

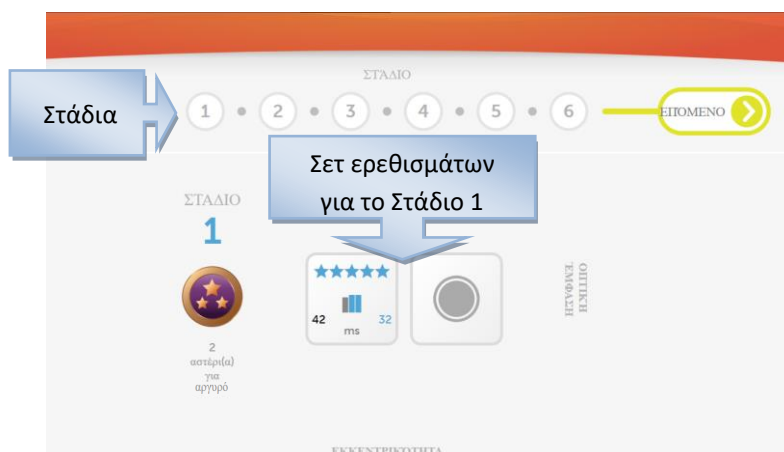


Εικόνα 9: Εστίαση σε συγκεκριμένες δεξιότητες

## 4. Ασκήσεις

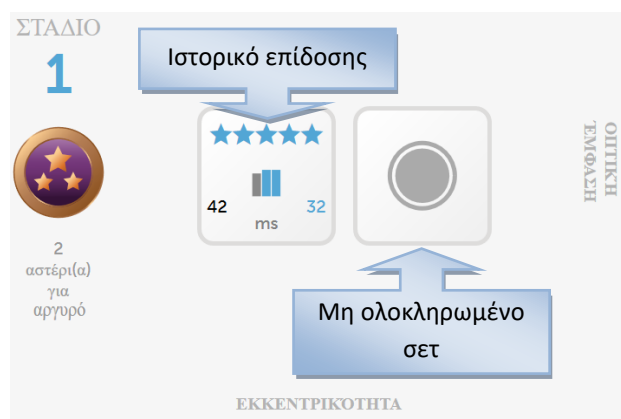
Εκτός από τις συνεδρίες στον Προσωπικό Εκπαιδευτή, σας δίνεται και η δυνατότητα για ελεύθερη περιήγηση στο BrainHQ. Πιο συγκεκριμένα, μπορείτε να επιλέξετε μεμονωμένες ασκήσεις για να εξασκηθείτε με το δικό σας ρυθμό και για όσο χρόνο θέλετε.

Μπορείτε να μεταβείτε στις «Ασκήσεις» απ' ευθείας από την αρχική σελίδα. Αφότου επιλέξετε μία άσκηση, θα δείτε μία σειρά από στάδια και ένα σύνολο από σετ ερεθισμάτων για κάθε στάδιο (Εικόνα 10). Ανάλογα με την επίδοσή σας στα σετ του κάθε σταδίου κερδίζετε μετάλλια -χάλκινα, αργυρά, χρυσά. Σε γενικές γραμμές, κερδίζετε το χάλκινο μετάλλιο όταν η μέγιστη επίδοσή σας σε κάθε σετ του σταδίου είναι 3 αστέρια, το αργυρό μετάλλιο όταν η επίδοσή σας είναι 4 αστέρια και το χρυσό μετάλλιο όταν η επίδοσή σας στα σετ κυμαίνεται μεταξύ 4 και 5 αστεριών. Μπορείτε να επαναλάβετε την εξάσκηση σε ένα σετ όσες φορές επιθυμείτε, ώστε να βελτιώσετε την επίδοσή σας, να μαζέψετε περισσότερα αστέρια και να κερδίσετε ένα ανώτερο μετάλλιο στο αντίστοιχο στάδιο.



**Εικόνα 10: Στάδια και σεν ερεθισμάτων**

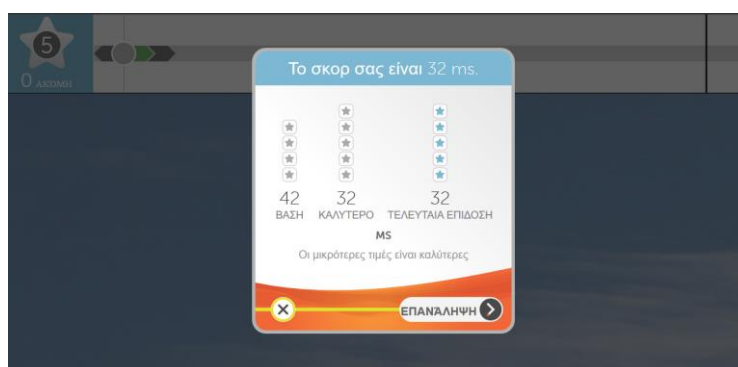
Σε κάθε στάδιο, εμφανίζεται το ιστορικό επίδοσής σας για κάθε σεν που έχετε ολοκληρώσει τουλάχιστον μία φορά (Εικόνα 11).



**Εικόνα 11: Ιστορικό επίδοσης σε ολοκληρωμένο σεν**

Ολοκληρώνοντας την εξάσκηση σε ένα σεν ερεθισμάτων, θα εμφανιστούν πληροφορίες για την επίδοσή σας (αστέρια και σκορ) για τρία διαφορετικά επίπεδα (Εικόνα 12):

α) για την πρώτη φορά που εκτέλεσατε αυτό το σεν (ΒΑΣΗ), β) για τη φορά που πετύχατε την υψηλότερη επίδοση (ΚΑΛΥΤΕΡΟ), και γ) για το επίπεδο που μόλις ολοκληρώσατε (ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗ).



**Εικόνα 12: Πληροφορίες επίδοσης μετά την ολοκλήρωση ενός επιπέδου εξάσκησης**

## 4.1 Ασκήσεις Προσοχής

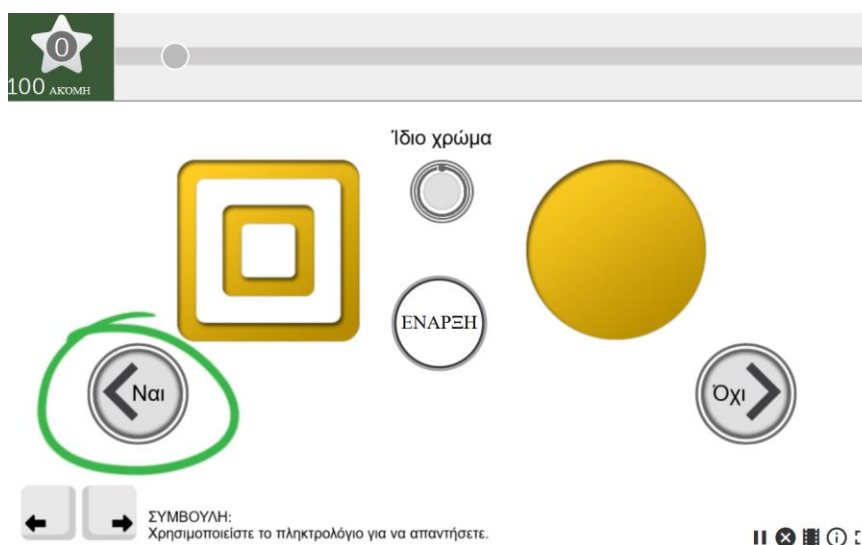
Σας προβληματίζει όταν δεν μπορείτε να θυμηθείτε πού βάλατε τα κλειδιά σας; Πιθανώς δε δίνετε ιδιαίτερη προσοχή όταν τα αφήνετε σε κάποιο σημείο. Κάθε μία από τις ασκήσεις προσοχής, έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει στην επανεκπαίδευση του εγκεφάλου να εστιάσει την προσοχή του, έτσι ώστε να αισθάνεστε πιο ενήμεροι και να αποσπάται λιγότερο η προσοχή σας.

Οι ασκήσεις που περιλαμβάνει είναι οι εξής:

### 1. Διάσπαρτη Προσοχή



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Παρατηρήστε δύο σχήματα που εμφανίζονται στην οθόνη για πολύ λίγο και αποφασίστε αν αυτά πληρούν κάποια συγκεκριμένα κριτήρια	Προσοχή	Οι κατηγορίες αλλάζουν από χρώμα σε σχήμα και σε μοτίβο γεμίματος  Οι κατηγορίες διπλασιάζονται	Καθώς βελτιώνεστε, οι εικόνες προβάλλονται πιο γρήγορα. Όσο πιο μικρός είναι ο αριθμός στο σκορ σας, τόσο καλύτερη είναι η επίδοσή σας!

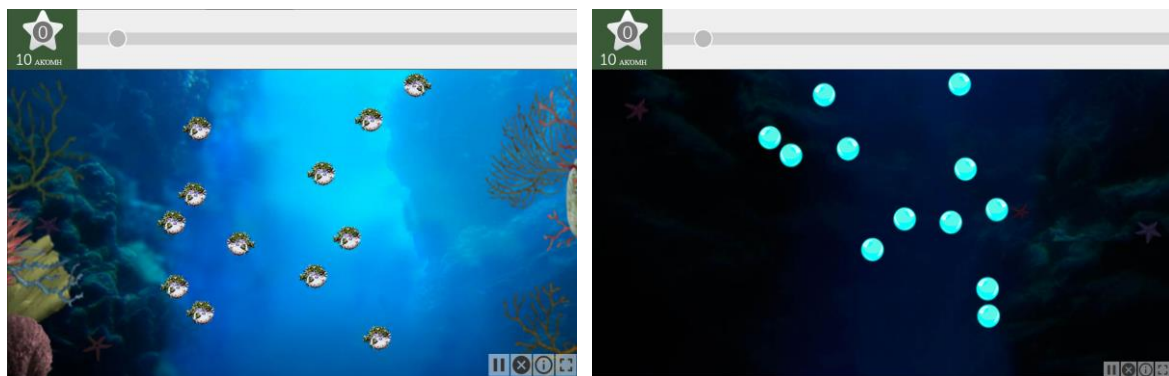


Εικόνα 13: Παράδειγμα από τη Διάσπαρτη Προσοχή, όπου καλείστε να αποφασίσετε αν τα δύο σχήματα έχουν το ίδιο χρώμα

## 2. Καταγραφή Στόχου



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Παρακολουθήστε το αντικείμενο-στόχο καθώς αυτό μετακινείται στην οθόνη	Προσοχή	<p>Τα αντικείμενα κινούνται ταχύτερα</p> <p>Τα αντικείμενα κινούνται σε μεγαλύτερη επιφάνεια</p> <p>Τα αντικείμενα κινούνται για περισσότερο χρόνο</p> <p>Η αντίθεση ανάμεσα στα αντικείμενα και στο φόντο μειώνεται</p>	<p>Το σκορ σας αντιπροσωπεύει τον αριθμό των αντικειμένων που μπορείτε να παρακολουθήσετε</p>

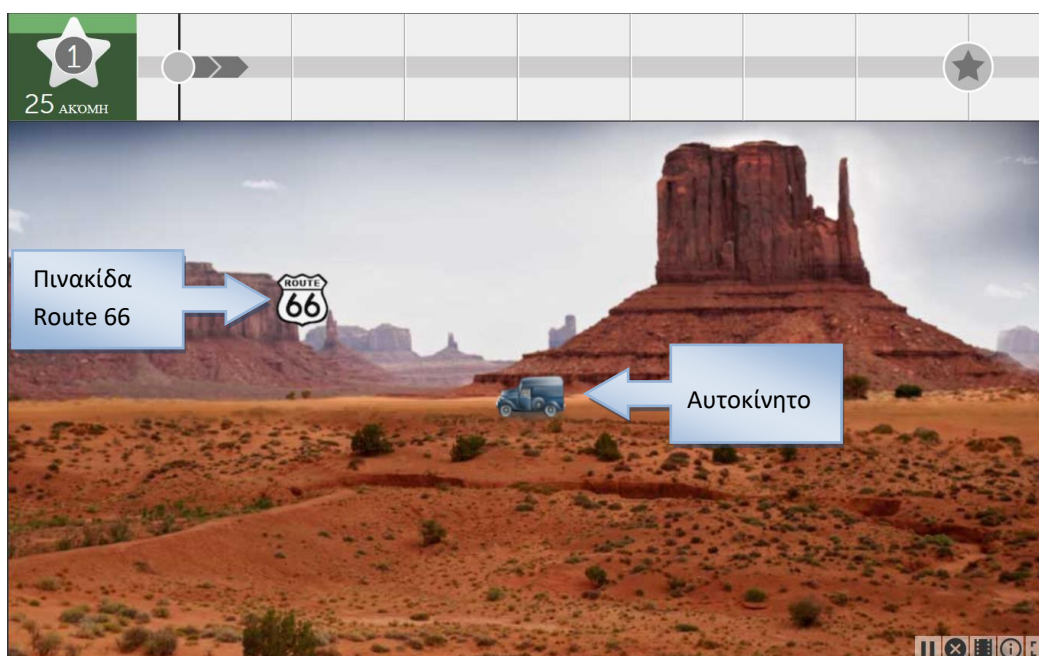


Εικόνα 14: Παραδείγματα από την Καταγραφή Στόχου, όπου καλείστε να παρακολουθήσετε τα αντικείμενα-στόχους

### 3. Διπλή Απόφαση



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Επιλέξτε ποιο αυτοκίνητο είδατε στο κέντρο της οθόνης και εντοπίστε σε ποιο περιφερειακό σημείο της οθόνης εμφανίστηκε η πινακίδα Route 66	Οπτικό πεδίο Ταχύτητα οπτικής επεξεργασίας	Προστίθενται περισπασμοί Η απόσταση από το κέντρο μεγαλώνει Τα αυτοκίνητα γίνονται ολοένα και πιο όμοια Το φόντο γίνεται πιο σύνθετο	Το σκορ σας μετρείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε, τα αυτοκίνητα και οι πινακίδες θα εμφανίζονται για λιγότερο χρονικό διάστημα στην οθόνη. Συνεπώς, όσο πιο μικρός είναι ο αριθμός στο σκορ σας, τόσο καλύτερη είναι η επίδοσή σας!



Εικόνα 15: Παράδειγμα από τη Διπλή Απόφαση, όπου καλείστε να εντοπίσετε το αυτοκίνητο στο κεντρικό σημείο της οθόνης, αλλά και την πινακίδα περιφερειακά της οθόνης

#### 4. Οπτικοακουστικά Σήματα



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Αποφασίστε αν αυτό που ακούτε ταιριάζει με αυτό που βλέπετε	Προσοχή	Γίνεται ολοένα δυσκολότερο να αγνοήσετε τα στοιχεία που σας αποσπούν την προσοχή	Καθώς βελτιώνεστε, πρέπει να πάρετε αποφάσεις ταχύτερα. Όσο πιο μικρός είναι ο αριθμός στο σκορ σας, τόσο καλύτερη είναι η επίδοσή σας!



Ο αριθμός που ακούσατε είναι ίδιος με τον αριθμό των αντικειμένων

🔊) "Πέντε"

YYYYYY

ENAPΞH

👉 **Ναι**

👉 ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Χρησιμοποιήστε το πληκτρολόγιο για να απαντήσετε.

⏸ ⌛ ⓘ 🗉

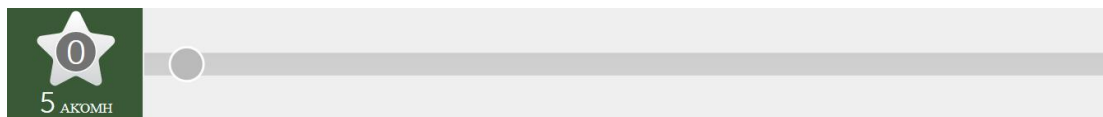
**Εικόνα 16: Παράδειγμα από τα Οπτικοακουστικά Σήματα, όπου καλείστε να αποφασίσετε αν αυτό που ακούσατε ταιριάζει με αυτό που είδατε**



## 5. Εικόνα Στόχος



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Αντιδράστε καθώς περνούν από την οθόνη σας εικόνες, αποφεύγοντας την εικόνα-στόχο	Εγρήγορση	Τα αντικείμενα-περισπασμοί γίνονται περισσότερο όμοια Διαφοροποιείται η κατηγορία του ερεθίσματος Ο στόχος γίνεται ολοένα πιο δυσδιάκριτος	Καθώς βελτιώνεστε ο στόχος εμφανίζεται λιγότερο συχνά, καθιστώντας δυσκολότερο να συγκρατήσετε την αντίδρασή σας



→ ΣΥΜΒΟΥΛΗ:  
Χρησιμοποιήστε το πληκτρολόγιο για να απαντήσετε.



**Εικόνα 17: Παράδειγμα από την Εικόνα Στόχο, όπου καλείστε να αποφασίσετε αν η εικόνα που είδατε αρχικά ταιριάζει με κάποια από τις επόμενες**



## 4.2 Ασκήσεις Ταχύτητας Εγκεφάλου

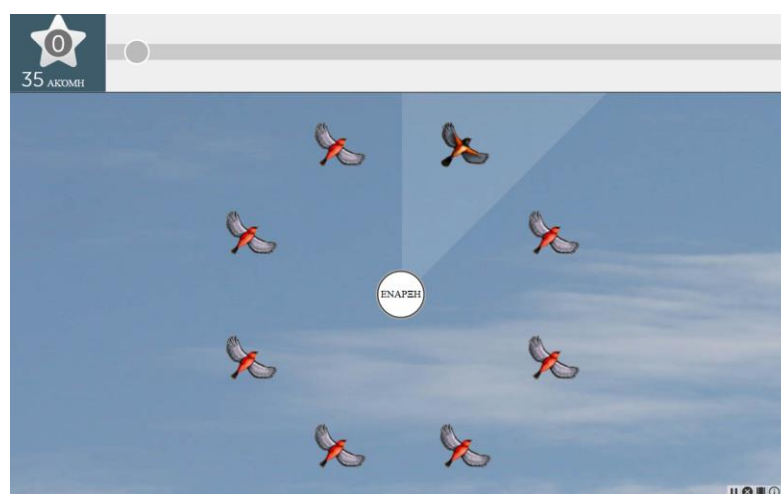
Κάθε κλάσμα δευτερολέπτου έχει σημασία όταν πρόκειται για την ταχύτητα επεξεργασίας του εγκεφάλου. Η ταχύτητα με την οποία το μυαλό σας μπορεί να επεξεργαστεί τα γεγονότα γύρω σας, καθορίζει το πόσο αποτελεσματικά μπορεί να αντιδράσει, ώστε να θυμάται αυτά τα γεγονότα. Η εξάσκηση του εγκεφάλου σας με αυτές τις ασκήσεις, σας δίνει τη δυνατότητα να λειτουργήσετε με μέγιστη ταχύτητα.

Οι διαθέσιμες ασκήσεις που αφορούν την Ταχύτητα του Εγκεφάλου είναι:

### 1. Ματιά Γερακιού



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Εντοπίστε το πουλί που είναι διαφορετικό από τα άλλα, καθώς εμφανίζεται για λίγο στην οθόνη	Οπτική ταχύτητα και ακρίβεια	Τα ζεύγη πουλιών γίνονται περισσότερο όμοια Το φόντο γίνεται πιο σύνθετο Η απόσταση από το κέντρο αυξάνεται	Το σκορ σας μετρείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε τα πουλιά θα εμφανίζονται για λιγότερο χρόνο, δίνοντας σας ένα χαμηλότερο (καλύτερο) σκορ.

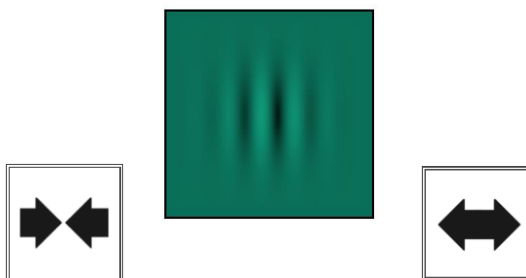
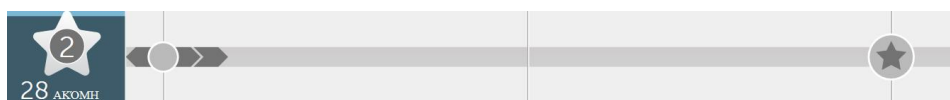


Εικόνα 18: Παράδειγμα από τη Ματιά Γερακιού, όπου καλείστε να ξεχωρίσετε το διαφορετικό πουλί ανάμεσα σε πολλά όμοια

## 2. Οπτικά Σφυρίγματα



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Βλέπετε δύο μοτίβα να κατευθύνονται είτε προς τα μέσα είτε προς τα έξω. Διακρίνετε προς ποια κατεύθυνση κινούνται.	Ταχύτητα οπτικής επεξεργασίας	Αλλάζουν τα χρώματα Αλλάζει η κατεύθυνση των κινήσεων Αλλάζει το πλάτος των ράβδων	Το σκορ σας μετριέται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε, οι κινήσεις επιταχύνονται, δίνοντάς σας ένα μικρότερο (καλύτερο) σκορ.



Εικόνα 19: Παράδειγμα από τα Οπτικά Σφυρίγματα, όπου καλείστε να ξεχωρίσετε την κατεύθυνση προς την οποία κινούνται τα μοτίβα (προς τα μέσα ή προς τα έξω)

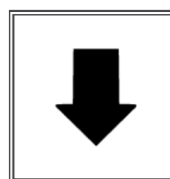
### 3. Σφυρίγματα



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Ακούστε δύο ήχους ανοδικούς ή καθοδικούς και αναγνωρίστε την κατεύθυνσή τους.	Ταχύτητα ακουστικής επεξεργασίας	Οι συχνότητες ποικίλλουν  Μικραίνει το χρονικό διάστημα μεταξύ των δύο ήχων	Το σκορ σας μετριέται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε, οι ηχητικές κινήσεις επιταχύνονται, δίνοντάς σας ένα χαμηλότερο (καλύτερο) σκορ.



Πρώτος ήχος:

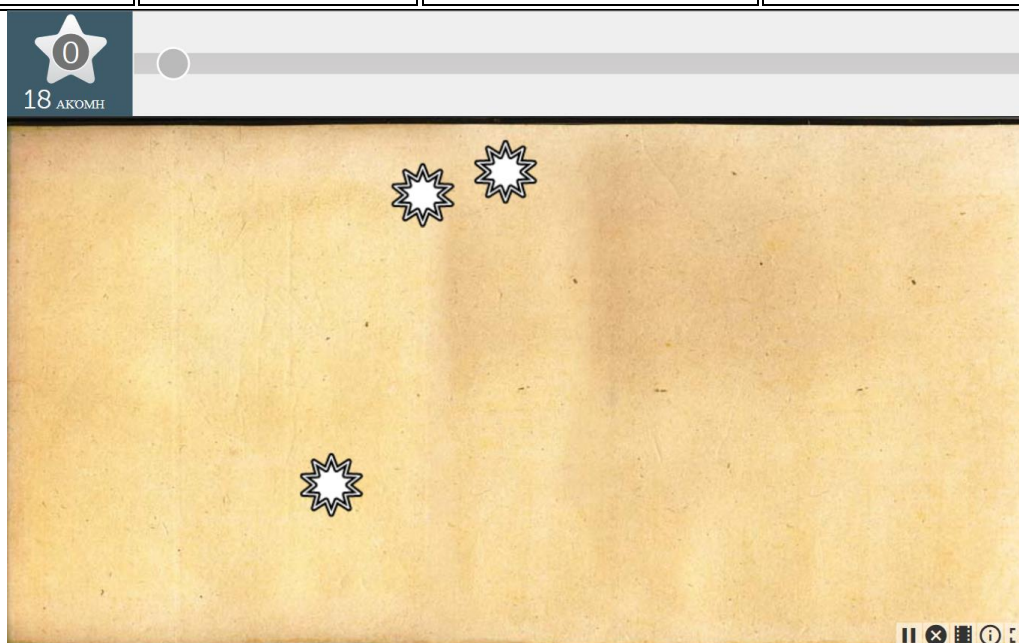


Εικόνα 20: Παράδειγμα από τα Σφυρίγματα, όπου καλείστε να ξεχωρίσετε την κατεύθυνση του ήχου που ακούσατε

#### 4. Προσοχή στη Λεπτομέρεια



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Δείτε τρεις ή πέντε εικόνες να εμφανίζονται για λίγο σε διαφορετικά σημεία της οθόνης.	Ταχύτητα ακουστικής επεξεργασίας Οπτική εργαζόμενη μνήμη	Οι εικόνες αλλάζουν και γίνονται ολοένα και πιο όμοιες Οι εικόνες προβάλλονται σε μεγαλύτερη επιφάνεια στην οθόνη Οι εικόνες αυξάνονται από 3 σε 5	Το σκορ σας μετρείται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε οι εικόνες θα εμφανίζονται για λιγότερο χρονικό διάστημα στην οθόνη

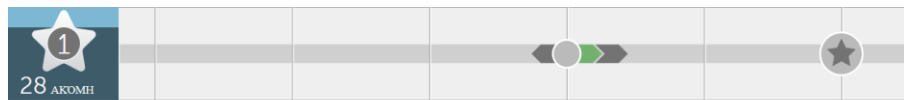


Εικόνα 21: Παράδειγμα από την Προσοχή στη Λεπτομέρεια, όπου καλείστε να εντοπίσετε τις θέσεις των όμοιων πεταλούδων που παρουσιάστηκαν νωρίτερα

## 5. Καλός Συντονισμός



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Ακούστε μία συλλαβή και αποφασίστε ποιός από τους δύο ήχους ήταν.	Ακουστική αντίληψη και ταχύτητα επεξεργασίας	Τα ζεύγη συλλαβών αλλάζουν Η φωνή αλλάζει από γυναικεία σε αντρική	Το σκορ σας είναι το επίπεδο ομοιότητας που κατακτάτε. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδό σας, τόσο πιο όμοιες ακούγονται οι δύο συλλαβές.



ga

ka



Εικόνα 22: Παράδειγμα από τον Καλό Συντονισμό, όπου καλείστε να αναγνωρίσετε ποια από τις δύο παρόμοιες συλλαβές ακούσατε

### 4.3 Ασκήσεις Μνήμης

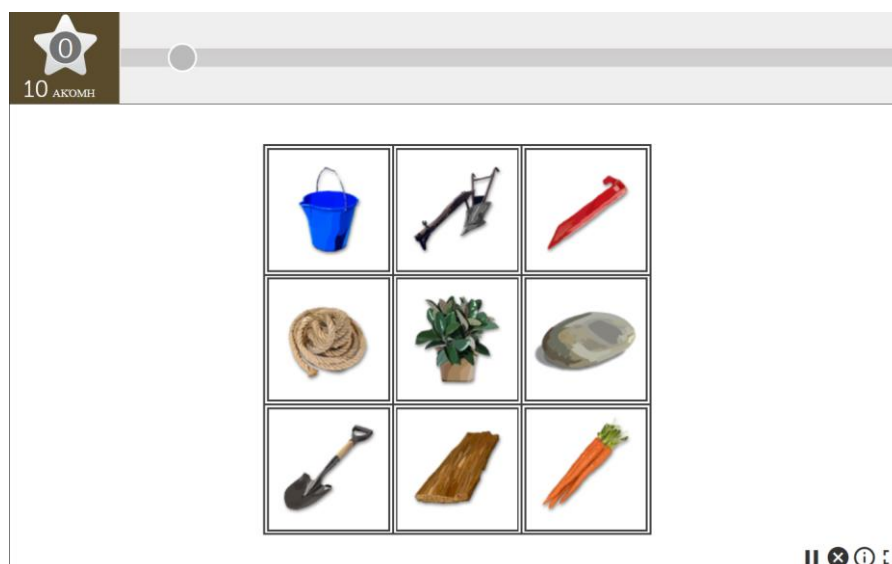
Οι μνήμες δημιουργούνται από αυτά που αισθάνεστε. Όταν η μνήμη αποτυγχάνει, δεν είναι επειδή έχετε ξεχάσει πώς να θυμάστε, είναι γιατί το μυαλό σας δεν επεξεργάζεται τις πληροφορίες ξεκάθαρα. Οι ασκήσεις μνήμης του BrainHQ μπορούν να οξύνουν την ικανότητα του εγκεφάλου να καταγράψει ό, τι βλέπετε και ακούτε, ώστε να μπορείτε να δημιουργήσετε μια κρυστάλλινη μνήμη και να γίνει εύκολο να θυμηθείτε.

Οι διαθέσιμες ασκήσεις σε αυτή την κατηγορία είναι:

#### 1. Άκου και Κάνε



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Ακούστε μία σειρά από οδηγίες, προσπαθήστε να τις θυμάστε και να τις τοποθετήσετε σε σειρά	Εργαζόμενη μνήμη	Τα αντικείμενα γίνονται ολοένα και πιο όμοια μεταξύ τους	Το σκορ σας είναι ο αριθμός των οδηγιών που μπορείτε να θυμάστε σε σειρά. Καθώς βελτιώνεστε, θα πρέπει να είστε σε θέση να θυμάστε περισσότερες οδηγίες.

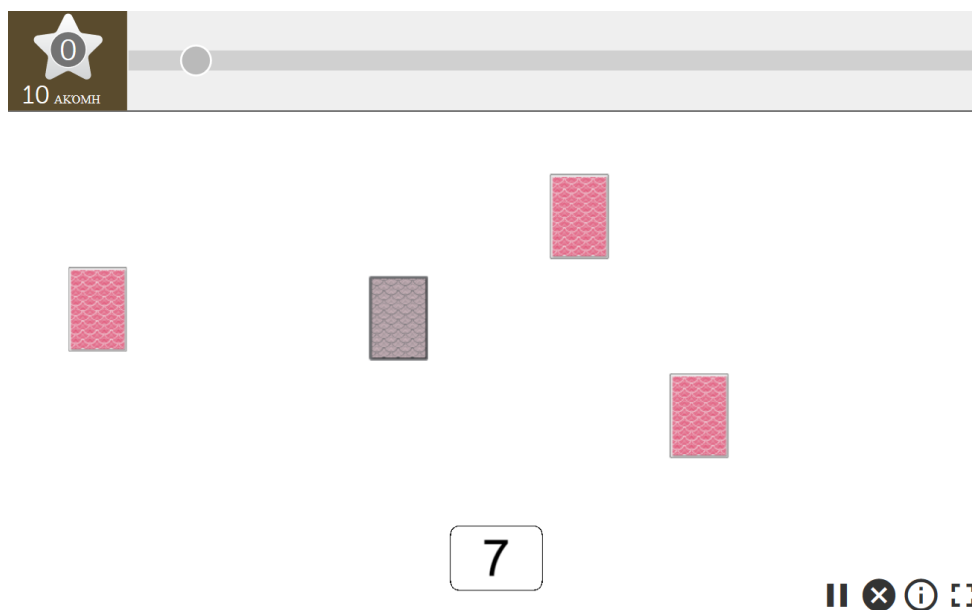


Εικόνα 23: Παράδειγμα από το Άκου και Κάνε, όπου καλείστε να θυμηθείτε τη σειρά των οδηγιών που ακούσατε

## 2. Ξεχωρίστε Ήχους



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Πατήστε στις κάρτες, ακούστε τους ήχους και βρείτε αυτά που ταιριάζουν ώστε να αδειάσετε το ταμπλό.	Μνήμη	Οι συλλαβές αλλάζουν και γίνονται περισσότερο όμοιες Το επίπεδο επεξεργασίας της ομιλίας μειώνεται Η φωνή αλλάζει	Καθώς βελτιώνεστε, σας δίνονται περισσότερες κάρτες να ταιριάξετε.

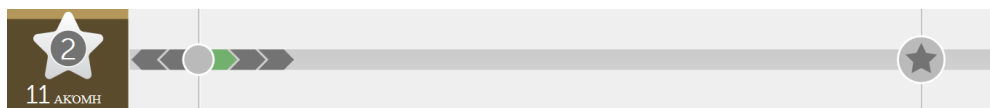


Εικόνα 24: Παράδειγμα από το Ξεχωρίστε Ήχους, όπου καλείστε να θυμηθείτε τους ήχους που ακούτε και να δημιουργήσετε ζεύγη

### 3. Ξεχωρίστε Συλλαβές



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Ακούστε μία ακολουθία ήχων και, κατόπιν, επιλέξτε τους ήχους με τη σειρά.	Μνήμη	Οι συλλαβές αλλάζουν, και γίνονται πιο όμοιες Το επίπεδο επεξεργασίας της ομιλίας μειώνεται Η φωνή αλλάζει	Καθώς βελτιώνεστε, θα σας δοθούν περισσότεροι ήχοι



χε

δε



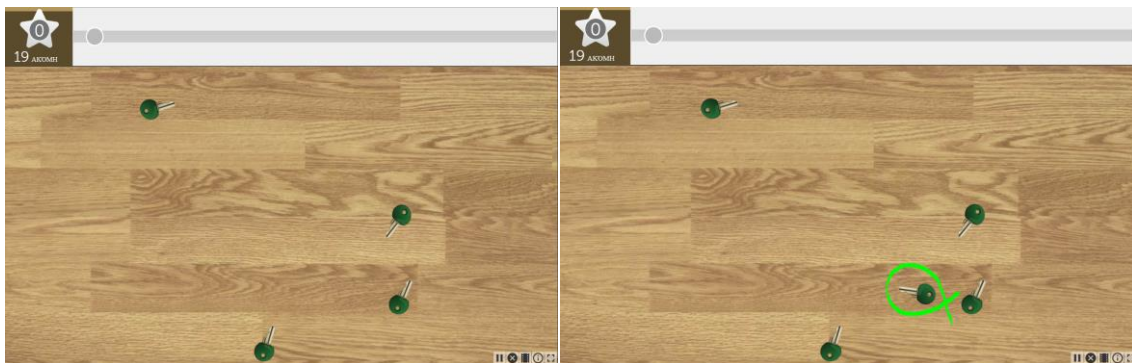
Εικόνα 25: Παράδειγμα από το Ξεχωρίστε Συλλαβές, όπου καλείστε να θυμηθείτε τη σειρά των συλλαβών που ακούσατε



#### 4. Θέση Αντικειμένου

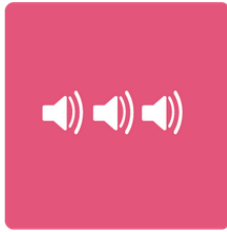


Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Εντοπίστε το αντικείμενο που προστίθεται στη σκηνή.	Οπτική εργαζόμενη μνήμη και σάρωση	Η αντίθεση μειώνεται Ο χρόνος παρουσίασης της σκηνής μειώνεται Η περιοχή διάταξης των αντικειμένων μεγαλώνει	Το σκορ σας αντιπροσωπεύει τον αριθμό των αντικειμένων.

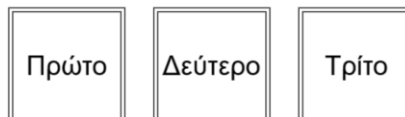


Εικόνα 26: Παράδειγμα από τη Θέση Αντικειμένου, όπου καλείστε να εντοπίσετε το αντικείμενο που προστέθηκε στη σκηνή

## 5. Άκου Άκου



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Ακούστε έναν ήχο. Προσπαθήστε να τον θυμηθείτε και εντοπίστε τον στο σύνολο παρόμοιων ήχων που σας δίνεται.	Ακουστική μνήμη  Ακουστική προσοχή  Ικανότητα αγνόησης περισπασμών	Οι ήχοι γίνονται πιο σύντομοι  Το διάστημα μεταξύ των ήχων μειώνεται  Ο τύπος ήχου αλλάζει	Το σκορ σας είναι το επίπεδο ομοιότητας που κατακτάτε. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδό σας, τόσο πιο όμοιοι είναι οι ήχοι που καλείστε να ξεχωρίσετε.

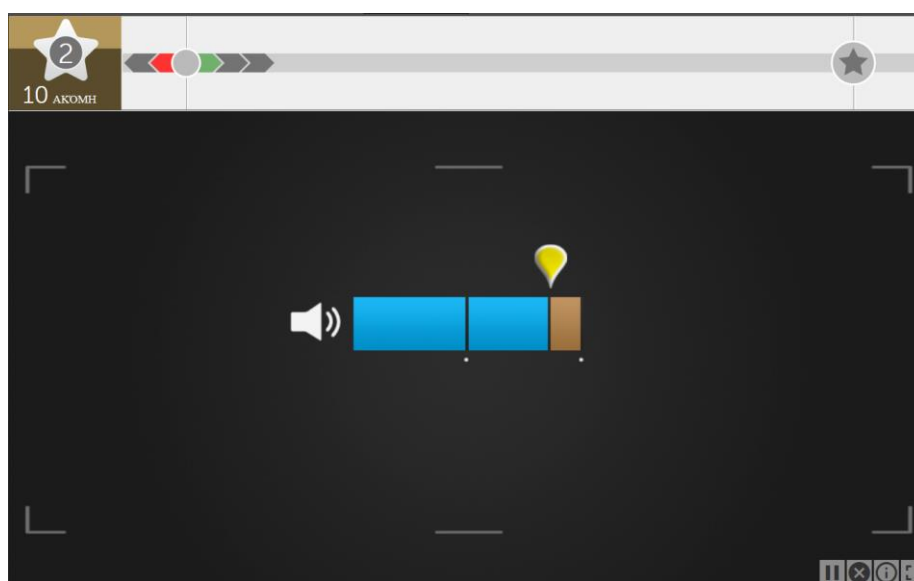


Εικόνα 27: Παράδειγμα από το Άκου Άκου, όπου καλείστε να εντοπίσετε ποιος από τους τρεις παρόμοιους ήχους που ακούσατε ήταν ο ήχος-στόχος

## 6. Ανάκληση Ρυθμού



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Ακούστε και παρακολουθήστε ένα τραγούδι και, κατόπιν, επαναλάβετε το ρυθμό πατώντας κουμπιά στο πληκτρολόγιό σας.	Ακουστική Εργαζόμενη Μνήμη  Ικανότητες Σειροθέτησης	Οι ακολουθίες γίνονται μακρύτερες  Οι οπτικές πληροφορίες σταδιακά μειώνονται  Η ταχύτητα του τραγουδιού αλλάζει	Το σκορ σας είναι το μήκος της ακολουθίας που μπορείτε να επαναλάβετε. Καθώς βελτιώνεστε, το μήκος της ακολουθίας μεγαλώνει.

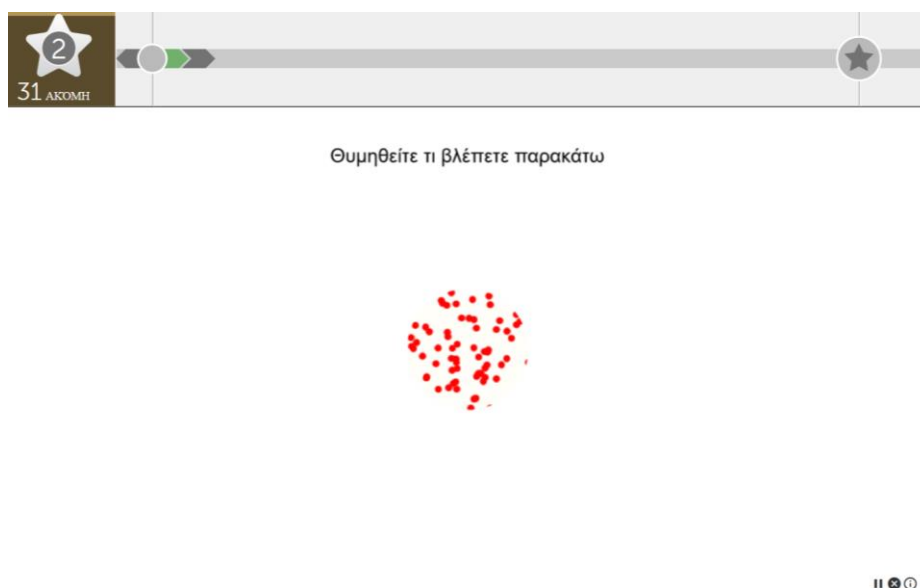


Εικόνα 28: Παράδειγμα από την Ανάκληση Ρυθμού, όπου καλείστε να αναπαράγετε την μελωδία που ακούτε και βλέπετε οπτικοποιημένη

## 7. Κοφτερή Ματιά



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Θυμηθείτε μία εικόνα-στόχο και εντοπίστε την ανάμεσα σε άλλες παρόμοιες εικόνες.	Οπτική μνήμη  Οπτική προσοχή  Ικανότητα αγνόησης περισπασμών	Αυξάνονται οι πιθανές επιλογές  Ο χρόνος προβολής των εικόνων μειώνεται  Αλλάζει ο τύπος της εικόνας	Το σκορ σας είναι ο βαθμός ομοιότητας. Όσο καλύτερη είναι η επίδοσή σας, τόσο περισσότερο μοιάζουν οι περισπασμοί με την εικόνα-στόχο.



Εικόνα 29: Παράδειγμα από την Κοφτερή Ματιά, όπου καλείστε να θυμηθείτε μία εικόνα-στόχο ώστε να την εντοπίσετε ανάμεσα σε άλλες

## 4.4 Ασκήσεις Ικανοτήτων

Ίσως να δυσκολεύεστε να θυμάστε ονόματα και πρόσωπα ή να συμμετέχετε σε συζητήσεις σε ηχηρούς χώρους ή ακόμη και να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα των ανθρώπων αποτελεσματικά. Όλες αυτές οι ικανότητες γίνονται πραγματικά οφέλη όταν βρίσκεστε με άλλους ανθρώπους, αν είστε σε ένα πάρτι ή σε κάποια συνάντηση με νέα άτομα κάποιου οργανισμού που συμμετέχετε. Δοκιμάστε τις ασκήσεις Ικανοτήτων και δείτε πώς μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχίας σας.

Οι διαθέσιμες ασκήσεις σε αυτή την κατηγορία είναι:

### 1. Αναγνώριση



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Δείτε ένα πρόσωπο να εμφανίζεται για λίγο στην οθόνη. Προσπαθήστε να το θυμηθείτε και να το εντοπίσετε ανάμεσα σε άλλα πρόσωπα.	Αναγνώριση προσώπου  Ταχύτητα οπτικής επεξεργασίας	Η γωνία θέασης των προσώπων αλλάζει  Ο αριθμός των πιθανών επιλογών αυξάνεται  Τα πρόσωπα ανήκουν στο ίδιο φύλο	Το σκορ σας μετριέται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε, τα πρόσωπα εμφανίζονται στην οθόνη για λιγότερα χιλιοστά του δευτερολέπτου, δίνοντας σας ένα μικρότερο (καλύτερο) σκορ!



|| ● ○ ○ ○

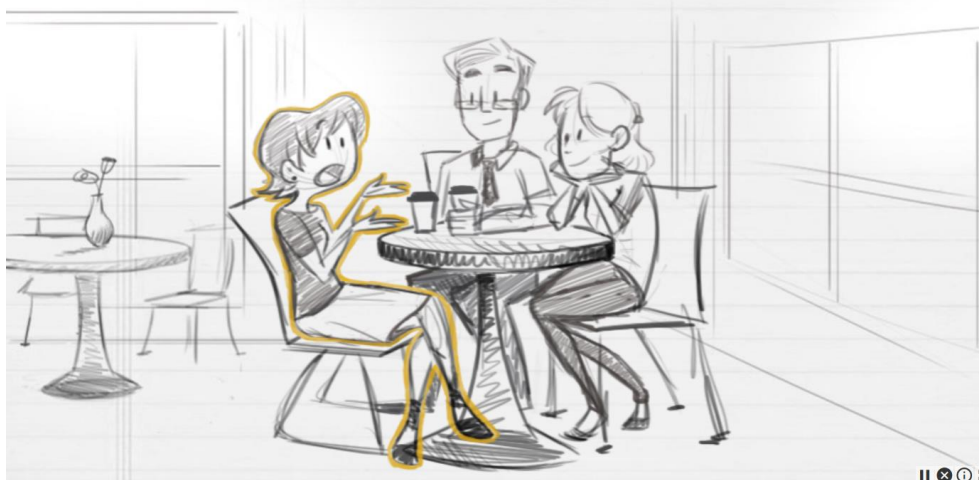
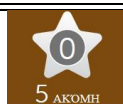
|| ● ○ ○ ○

**Εικόνα 30:** Παράδειγμα από την Αναγνώριση, όπου καλείστε να αναγνωρίσετε το πρόσωπο που εμφανίστηκε αρχικά, ανάμεσα σε αυτά που εμφανίζονται στη συνέχεια

## 2. Ιστορίες



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως
Ακούστε μία συζήτηση και, στη συνέχεια, απαντήστε σε ερωτήσεις βάσει των λεπτομερειών που ακούσατε.	Ικανότητες	<p>Το επίπεδο επεξεργασίας λόγου αλλάζει</p> <p>Οι προτάσεις γίνονται περισσότερο περίπλοκες</p> <p>Το διάστημα μεταξύ των προτάσεων μειώνεται</p>	Καθώς βελτιώνεστε, θα σας δίνονται μεγαλύτερης διάρκειας συζητήσεις

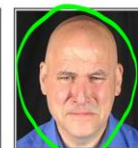
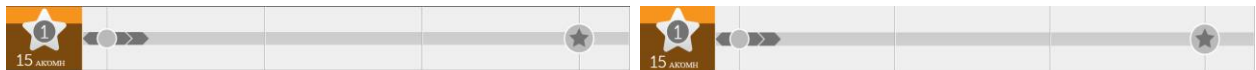


Εικόνα 31: Παράδειγμα από τις Ιστορίες, όπου καλείστε να απαντήσετε σε κάποιες ερωτήσεις

### 3. Πρόσωπο με Πρόσωπο



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Δείτε ένα πρόσωπο που εκφράζει ένα συναίσθημα να εμφανίζεται για λίγο στην οθόνη. Στη συνέχεια, εντοπίστε το πρόσωπο που εκφράζει το ίδιο συναίσθημα.	Κοινωνική νόηση Ταχύτητα οπτικής επεξεργασίας	Προστίθενται περισσότερα συναισθήματα  Η ένταση του συναισθήματος μειώνεται  Δίνονται περισσότερες πιθανές απαντήσεις	Το σκορ σας μετριέται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε, τα πρόσωπα εμφανίζονται στην οθόνη για λιγότερα χιλιοστά του δευτερολέπτου, δίνοντάς σας ένα μικρότερο (καλύτερο) σκορ!

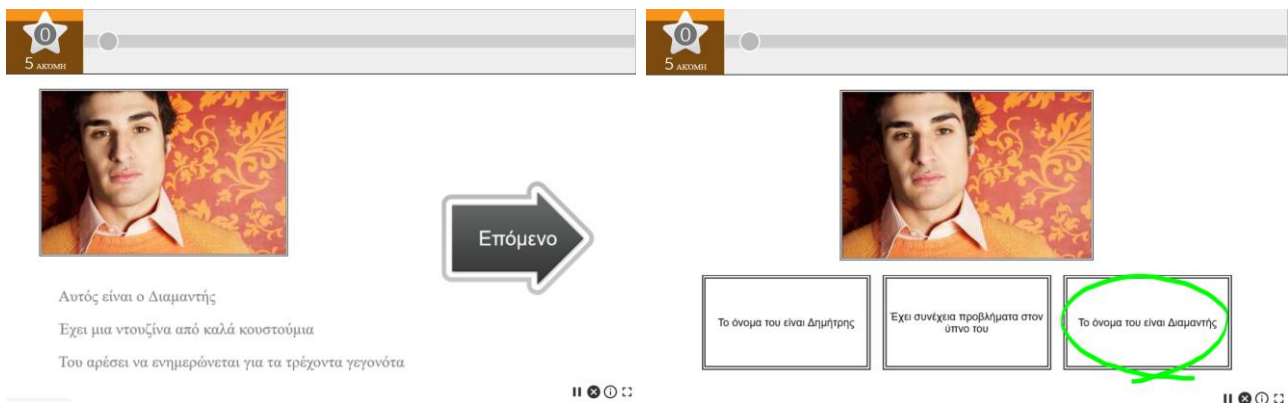


Εικόνα 32: Παράδειγμα από την άσκηση Πρόσωπο με Πρόσωπο, όπου καλείστε να αναγνωρίσετε συναισθήματα προσώπων

#### 4. Στοιχεία Προσώπου



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Κοιτάξετε τα πρόσωπα και διαβάστε πληροφορίες σχετικά με αυτά.	Ικανότητες	Τα ονόματα και τα γεγονότα γίνονται περισσότερο όμοια  Το φύλο αλλάζει (μόνο άνδρες, μόνο γυναίκες, και τα δύο)	Καθώς βελτιώνεστε, θα πρέπει να θυμάστε ολοένα και περισσότερα πρόσωπα, ονόματα και γεγονότα.



**Εικόνα 33: Παράδειγμα από την άσκηση Στοιχεία Προσώπου, όπου καλείστε να θυμηθείτε στοιχεία για τα πρόσωπα που σας παρουσιάζονται**



## 4.5 Ασκήσεις Νοημοσύνης

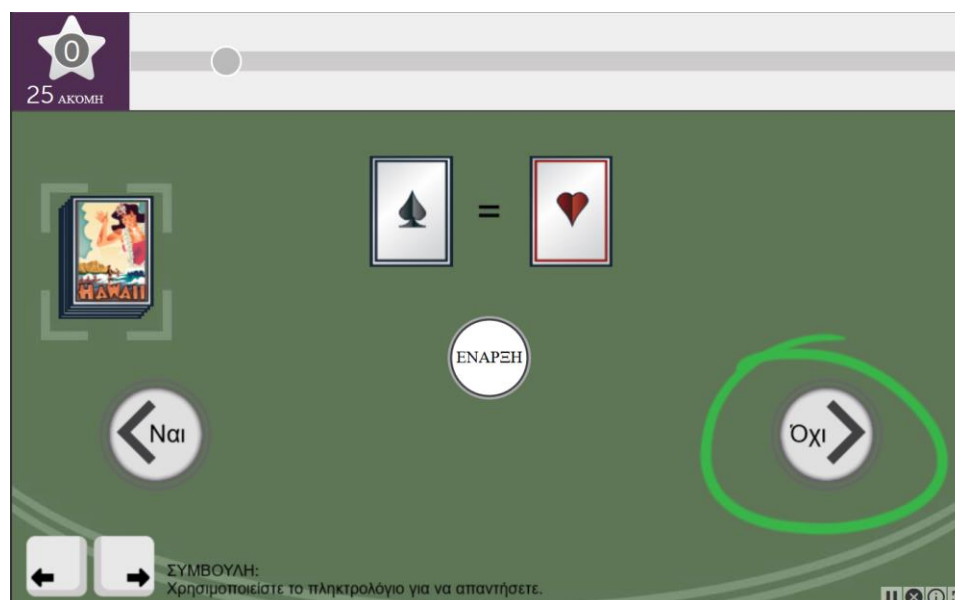
Με τα χρόνια, οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται σοφότεροι-αλλά ορισμένες μορφές σύνθετης σκέψης γίνονται δυσκολότερες. Όταν χρειάζεται να διαχειριστείτε πολλές πληροφορίες γρήγορα, μπορεί να γίνετε πιο αργοί και να νιώθετε απογοητευμένοι. Με τις ασκήσεις νοημοσύνης, μπορείτε να βελτιώσετε αυτή την ικανότητα ώστε να αισθάνεστε κυρίαρχος του παιχνιδιού.

Οι διαθέσιμες ασκήσεις σε αυτή την κατηγορία είναι:

### 1. Τράπουλα

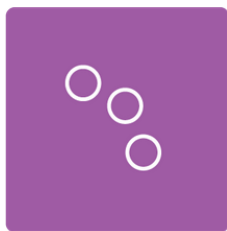


Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Θυμηθείτε ακολουθίες οπτικών πληροφοριών.	Νοημοσύνη	Αλλάζουν οι λεπτομέρειες του τραπουλόχαρτου Ο χρόνος παρουσίασης των καρτών μειώνεται	Το σκορ σας είναι ο αριθμός των καρτών που μπορείτε να θυμηθείτε.

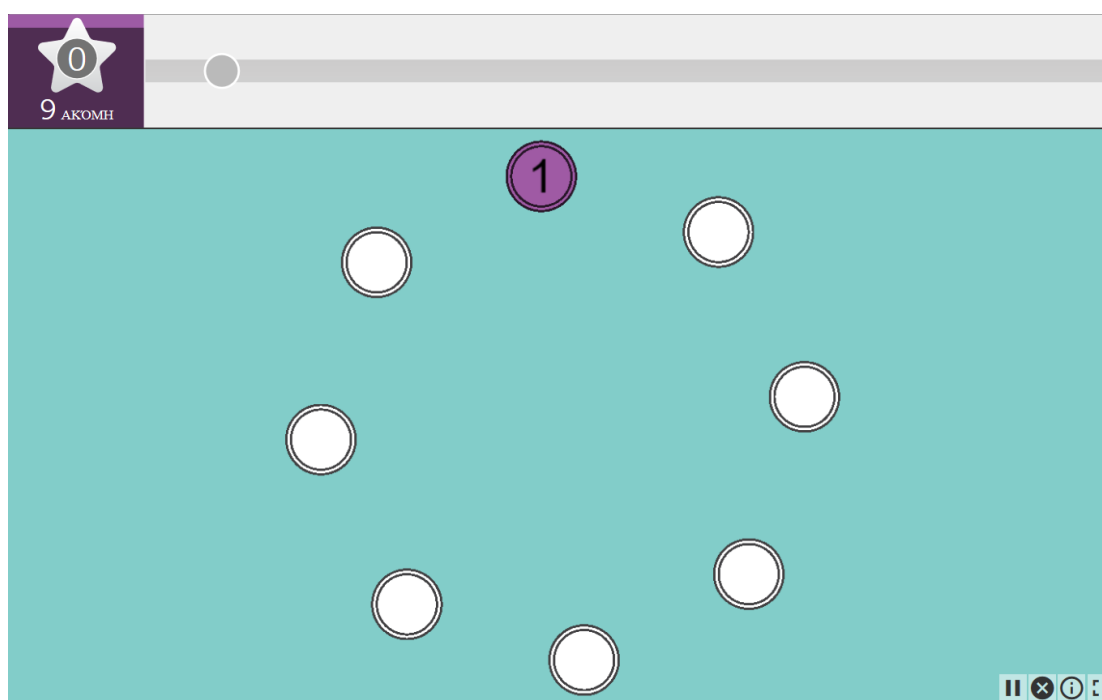


Εικόνα 34: Παράδειγμα από την άσκηση Τράπουλα, όπου καλείστε να θυμηθείτε αν οι κάρτες που εμφανίζονται, ταιριάζουν ή όχι.

## 2. Μαγικοί Κύκλοι



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Δημιουργήστε εκ νέου μία ακολουθία αριθμών στις σωστές θέσεις.	Νοημοσύνη	Αλλάζει η τροχιά των αντικειμένων και η ταχύτητα	Το σκορ σας είναι το μήκος της ακολουθίας.

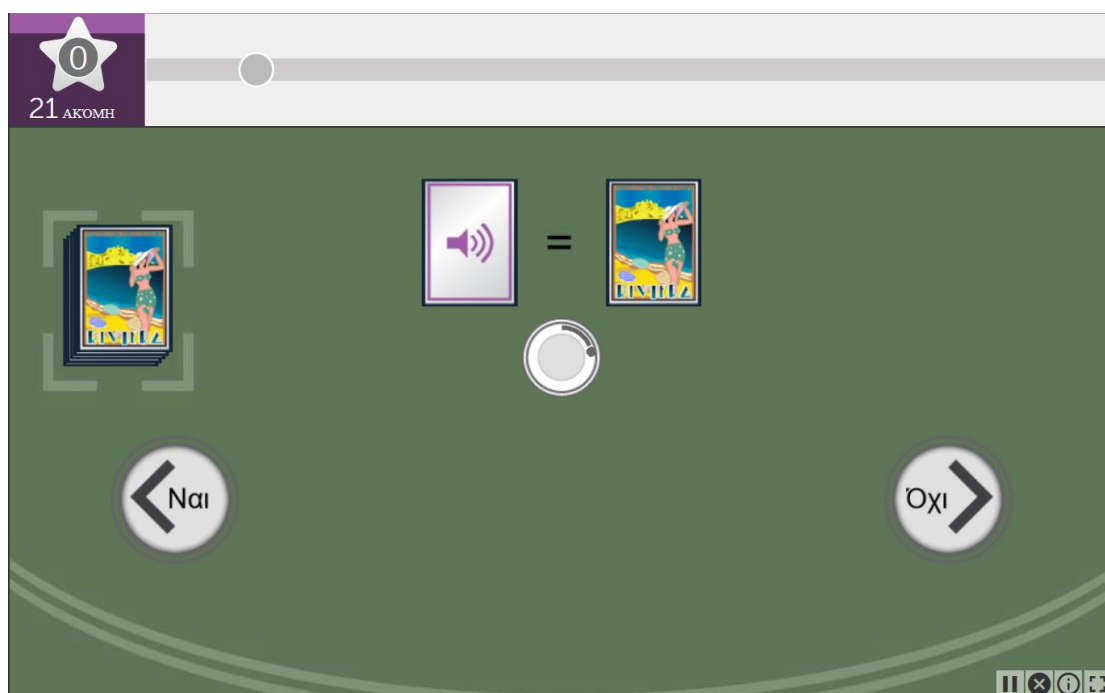


Εικόνα 35: Παράδειγμα από την άσκηση Μαγικοί Κύκλοι, όπου καλείστε να θυμηθείτε τους κύκλους με τη σωστή σειρά

### 3. Ακουστικές Κάρτες



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Θυμηθείτε ακολουθίες ακουστικών πληροφοριών.	Νοημοσύνη	Αλλάζουν οι λεπτομέρειες των καρτών Ο χρόνος παρουσίασης των καρτών μειώνεται	Το σκορ σας είναι ο αριθμός των καρτών που μπορείτε να θυμηθείτε.



Εικόνα 36: Παράδειγμα από την άσκηση Ακουστικές Κάρτες, όπου καλείστε να θυμηθείτε εάν οι κάρτες που ακούσατε και χωρίζονται από το σύμβολο ίσον, ταιριάζουν ή όχι

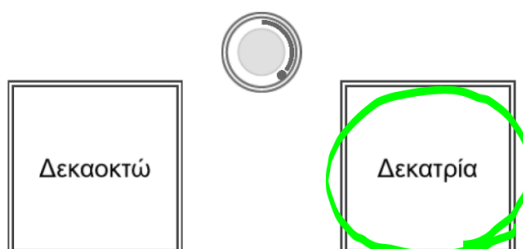
#### 4. Στροφή Εγκεφάλου



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Ανταποκριθείτε σε δύο απλούς κανόνες που αλλάζουν ανάλογα με αυτό που παρουσιάζεται.	Γνωσιακή ευελιξία Εκτελεστικός έλεγχος	Χρησιμοποιούνται διαφορετικές εικόνες και κανόνες Εφαρμόζεται ο αντίθετος κανόνας	Το σκορ σας μετριέται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε, μειώνεται ο χρόνος που έχετε στη διάθεσή σας για να αποφασίσετε ποιος κανόνας ισχύει. Το σκορ σας είναι ο αριθμός των χιλιοστών του δευτερολέπτου που οι εικόνες παραμένουν στην οθόνη.



ψηφία: επιλέξτε μεγαλύτερο αριθμό | λέξεις: επιλέξτε μικρότερο αριθμό



Εικόνα 37: Παράδειγμα από τη Στροφή Εγκεφάλου, όπου καλείστε να εφαρμόσετε τον κατάλληλο κανόνα ανάλογα με αυτό που σας παρουσιάζεται

## 4.6 Ασκήσεις Πλοήγησης

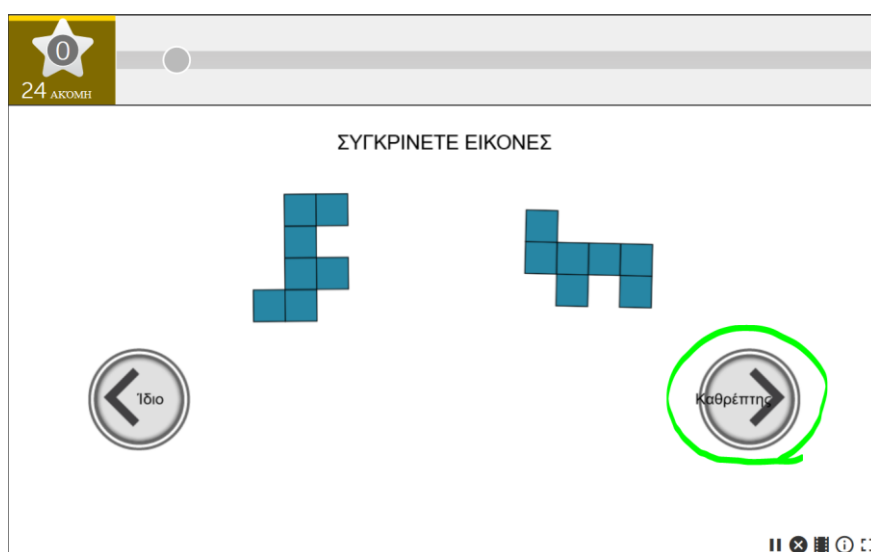
Για να αισθάνεστε περισσότερο άνετα με τις νέες εμπειρίες, πρέπει να είστε σε θέση να περιηγηθείτε στον κόσμο με αυτοπεποίθηση. Η εύρεση ενός νέου εστιατορίου ή ο υπολογισμός του μετρό σε μια νέα πόλη, ακόμη και ένας χάρτης ενός μουσείου, απαιτούν την ικανότητα μιας καλής πλοήγησης που μπορεί να σας βοηθήσει να απολαύσετε τη ζωή με λιγότερο άγχος.

Οι διαθέσιμες ασκήσεις σε αυτή την κατηγορία είναι:

### 1. Νοητική Περιστροφή



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Περιστρέψτε νοερά τις εικόνες και συγκρίνετέ τις για να δείτε αν ταιριάζουν.	Ικανότητες πλοήγησης  Νοητικός χειρισμός	Τα ζεύγη εικόνων γίνονται περισσότερο όμοια μεταξύ τους  Χρησιμοποιούνται διαφορετικά σύνολα εικόνων	Το σκορ σας μετριέται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε, μειώνεται ο χρόνος που έχετε στη διάθεσή σας για να κάνετε τη σύγκριση. Το σκορ σας είναι ο αριθμός των χιλιοστών του δευτερολέπτου για τα οποία το ζευγάρι εικόνων παραμένει στην οθόνη.



Εικόνα 38: Παράδειγμα από την άσκηση Νοητική Περιστροφή, όπου καλείστε να περιστρέψετε νοητικά εικόνες και να απαντήσετε αν είναι ίδιες ή καθρέπτης η μία της άλλης

## 2. Προσανατολισμός-Κατεύθυνση



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Ακούστε μία σειρά από οδηγίες και πάρτε το τρένο που πηγαίνει στην κατεύθυνση που σας ζητήθηκε.	Πλοήγηση Λεκτική μνήμη Χωρική μνήμη	Οι οδηγίες γίνονται ολοένα και πιο σύνθετες  Οι πληροφορίες προσανατολισμού γίνονται πιο σύνθετες  Η ομιλία επιταχύνεται και μειώνεται ο βαθμός επεξεργασίας της	Το σκορ σας είναι ο αριθμός των οδηγιών που μπορείτε να ακολουθήσετε

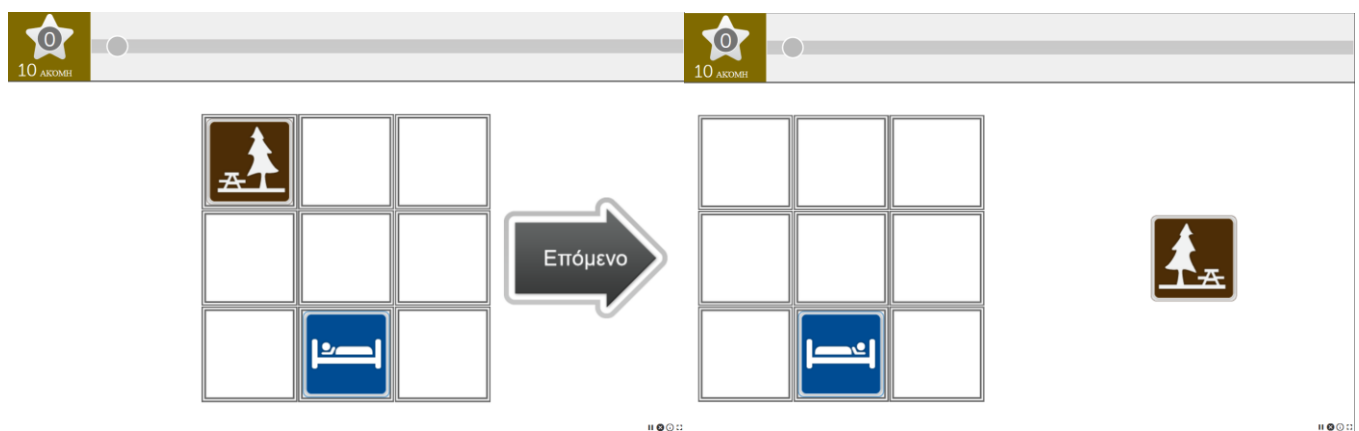


Εικόνα 39: Παράδειγμα από την άσκηση Προσανατολισμός-Κατεύθυνση, όπου μαθαίνετε να διατηρείται την αίσθηση της κατεύθυνσης ακόμη και όταν ο προσανατολισμός αλλάξει

### 3. Νοητικός Χάρτης



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Θυμηθείτε τη σχετική θέση αντικειμένων. Στη συνέχεια, επανατοποθετήστε τις θέσεις αφότου το πλέγμα περιστραφεί, γυρίσει ανάποδα ή μετακινηθεί.	Χωρική μνήμη  Νοητικός χειρισμός	Οι κινήσεις γίνονται πιο σύνθετες  Παρουσιάζονται περισσότερα αντικείμενα  Προστίθενται παραλλαγές του προσανατολισμού των αντικειμένων	Το σκορ σας βασίζεται στο επίπεδο πολυπλοκότητας που κατακτάτε.



Εικόνα 40: Παράδειγμα από την άσκηση Νοητικός Χάρτης, όπου προσπαθείτε να θυμηθείτε τη σχετική θέση των αντικειμένων για να τα επανατοποθετήσετε αφού το πλέγμα περιστραφεί

#### 4. Οπτική Διαδρομή



Τι πρέπει να κάνετε	Τι βελτιώνει	Πως αλλάζουν οι ασκήσεις	Πως σκοράρετε
Θα δείτε ένα σχήμα-στόχο σε μία πινακίδα. Οχήματα και διάφορα αντικείμενα στην άκρη του δρόμου θα πλησιάζουν με διαφορετικές ταχύτητες. Εσείς καλείστε να επιλέξετε το αντικείμενο που έχει το ίδιο σχήμα με τον στόχο.	Ταχύτητα οπτικής επεξεργασίας  Οπτική προσοχή	Τα σχήματα στα οχήματα γίνονται περισσότερο όμοια μεταξύ τους.  Αλλάζουν οι συνθήκες οδήγησης  Το φόντο γίνεται πιο σύνθετο  Ο διαθέσιμος χρόνος μειώνεται	Το σκορ σας μετριέται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Καθώς βελτιώνεστε, ο χρόνος αντίδρασης μειώνεται, δίνοντάς σας ένα μικρότερο (καλύτερο) σκορ.

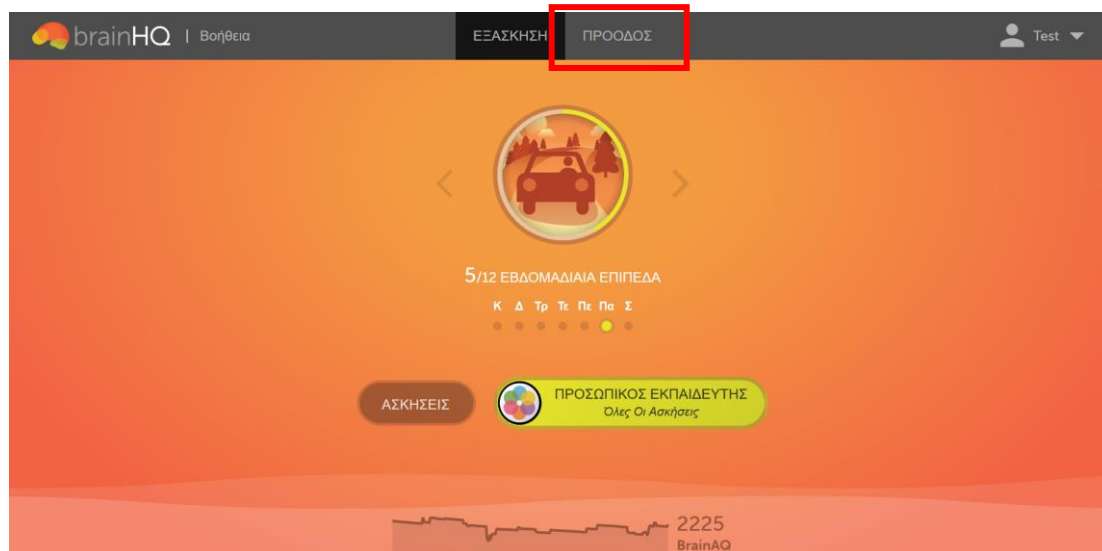


Εικόνα 41: Παράδειγμα από την άσκηση Οπτική Διαδρομή, όπου καλείστε να πάρετε γρήγορες αποφάσεις σε συνθήκες οδήγησης



## 5. Παρακολούθηση προόδου

Από την αρχική σελίδα του BrainHQ, επιλέξτε την καρτέλα «Πρόοδος» που βρίσκεται στο πάνω μέρος της οθόνης (Εικόνα 42).

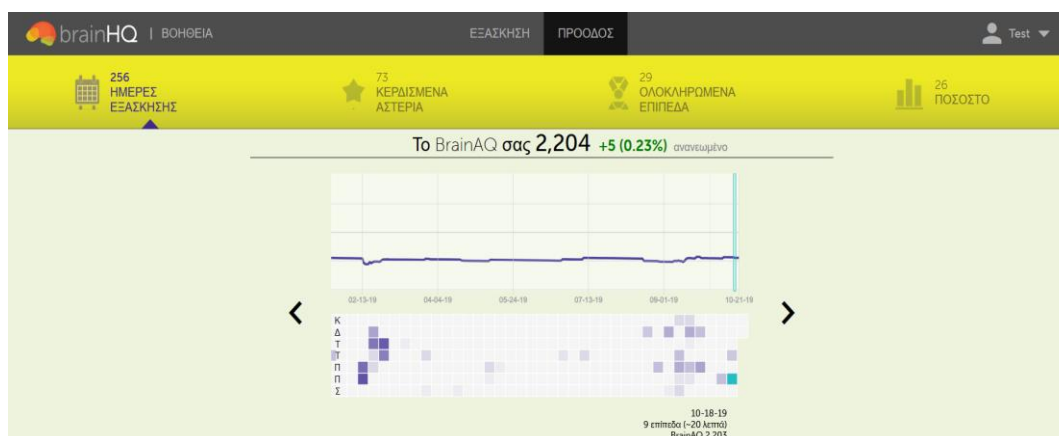


Εικόνα 42: Η καρτέλα Πρόοδος στην αρχική σελίδα του BrainHQ

Στην καρτέλα αυτή περιλαμβάνονται χρήσιμες πληροφορίες για την πρόοδο που σημειώνετε στη νοητική εξάσκηση με το BrainHQ:

### 1. Ημερολόγιο BrainHQ (Εικόνα 43)

Το ημερολόγιο σας βοηθάει να παρακαλουθείτε τη συχνότητα και τη διάρκεια με την οποία πραγματοποιείτε την εξάσκηση. Κάθε τετράγωνο του ημερολογίου αντιστοιχεί σε μία ημέρα. Περνώντας το ποντίκι σας πάνω από ένα τετράγωνο, εμφανίζεται ο αριθμός επιπέδων που ολοκληρώσατε τη συγκεκριμένη ημέρα, ο χρόνος εξάσκησης (σε λεπτά), και η τιμή του δείκτη BrainAQ. Τα τετράγωνα τα οποία είναι χρωματισμένα με μωβ αντιστοιχούν στις μέρες που έχετε χρησιμοποιήσει το BrainHQ. Όσο πιο έντονο είναι το μωβ χρώμα, τόσο περισσότερο χρόνο εξάσκησης έχετε αφιερώσει.



Εικόνα 43: Ημερολόγιο BrainHQ

## 2. Κερδισμένα αστέρια (Εικόνα 44)

Το πεδίο αυτό συνοψίζει τον αριθμό των αστεριών που έχετε κερδίσει σε κάθε κατηγορία ασκήσεων (π.χ., Προσοχή, Μνήμη, Ταχύτητα) και δείχνει σε ποια σετ ασκήσεων έχετε κερδίζει τα περισσότερα αστέρια.

Συγκεκριμένα, περνώντας το ποντίκι σας πάνω από τον Χάρτη Αστεριών θα διαπιστώσετε πως ο χάρτης είναι χωρισμένος σε περιοχές, χρωματισμένες βάσει των κατηγοριών ασκήσεων (π.χ., πράσινο για την Προσοχή, μπλε για την Ταχύτητα). Κάθε τετράγωνο αντιστοιχεί σε ένα σετ ερεθισμάτων μίας άσκησης. Περνώντας το ποντίκι σας πάνω από ένα τετράγωνο, εμφανίζεται η άσκηση (π.χ. Ξεχωρίστε Συλλαβές), η κατηγορία ασκήσεων (π.χ., Μνήμη), το στάδιο (π.χ., Στάδιο 5) και το σετ (π.χ., Σετ 3-1) στο οποίο αυτό αντιστοιχεί, μαζί με το μέγιστο αριθμό αστεριών (από 1 έως 5) που έχετε κερδίζει στο συγκεκριμένο σετ. Τα τετράγωνα που είναι σημειωμένα με κουκίδες αντιστοιχούν σε σετ στα οποία έχετε πραγματοποιήσει εξάσκηση και, κατ' επέκταση, έχετε κερδίσει τουλάχιστον 1 αστέρι. Όσο πιο μεγάλη η κουκίδα, τόσο περισσότερα τα αστέρια.



Εικόνα 44: Επισκόπηση και Χάρτης Αστεριών

## 3. Ολοκληρωμένα επίπεδα (Εικόνα 45)

Το πεδίο αυτό συνοψίζει το συνολικό αριθμό επιπέδων που έχετε ολοκληρώσει σε κάθε κατηγορία ασκήσεων και δείχνει σε ποια σετ έχετε ολοκληρώσει τα περισσότερα επίπεδα.

Κάθε τετράγωνο του Χάρτη Ολοκλήρωσης αντιστοιχεί σε ένα σετ ερεθισμάτων μίας άσκησης. Περνώντας το ποντίκι σας πάνω από ένα τετράγωνο, εμφανίζεται η άσκηση (π.χ. Πρόσωπο με Πρόσωπο), η κατηγορία ασκήσεων (π.χ., Ικανότητες), το στάδιο (π.χ., Στάδιο 1) και το σετ (π.χ., Σετ 3-1) στο οποίο αυτό αντιστοιχεί, μαζί με τον αριθμό των επαναλήψεων του συγκεκριμένου σετ. Τα τετράγωνα τα οποία είναι χρωματισμένα αντιστοιχούν σε σετ που έχετε πραγματοποιήσει εξάσκηση τουλάχιστον μία φορά. Όσο πιο έντονο είναι το χρώμα, τόσο περισσότερες φορές εξασκηθήκατε στο συγκεκριμένο σετ.



Εικόνα 45: Επισκόπηση και Χάρτης Ολοκλήρωσης Επιπέδων

#### 4. BrainAQ (Εικόνα 46)

Ο δείκτης BrainAQ φανερώνει τα συνολικά οφέλη που αποκομίζετε μέσα από την εξάσκηση με το BrainHQ. Όταν είστε νέος χρήστης, το σκορ σας βρίσκεται στο 0. Καθώς ολοκληρώνετε επίπεδα εξάσκησης και βελτιώνετε την επίδοσή σας, ο δείκτης BrainAQ αυξάνεται. Αντιθέτως, εάν η επίδοσή σας σε ένα σετ μειωθεί ή εάν σταματήσετε την εξάσκηση, ο δείκτης BrainAQ θα υποχωρήσει, καθώς ο εγκέφαλος χρειάζεται εξάσκηση σε τακτική βάση προκειμένου να διατηρείται σε φόρμα. Συνεπώς, ο δείκτης BrainAQ είναι ένας καλός τρόπος να παρακολουθείτε την πρόοδό σας με σημείο αναφοράς εσάς και το ξεκίνημά σας στο BrainHQ.

Το γράφημα BrainAQ δείχνει πώς διαμορφώνεται η τιμή του BrainAQ στο πέρασμα των ημερών. Κάθε ημέρα που εξασκείστε, όχι μόνο κερδίζετε αλλά συγχρόνως χάνετε ένα συγκεκριμένο αριθμό πόντων, καθώς οι πόντοι που είχατε συγκεντρώσει προγενέστερα μειώνονται με το πέρασμα του χρόνου. Συνεπώς, υπάρχει πιθανότητα σε μία ημέρα εξάσκησης οι χαμένοι πόντοι να είναι περισσότεροι από τους κερδισμένους. Στην περίπτωση αυτή, χρειάζεται να εξασκηθείτε λίγο περισσότερο για να αναπληρώσετε τους πόντους και η αλλαγή στον δείκτη σας να έχει θετικό πρόσημο.

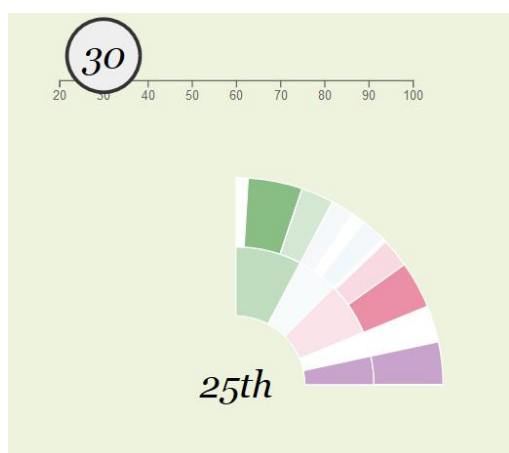


Εικόνα 46: Το διάγραμμα BrainAQ

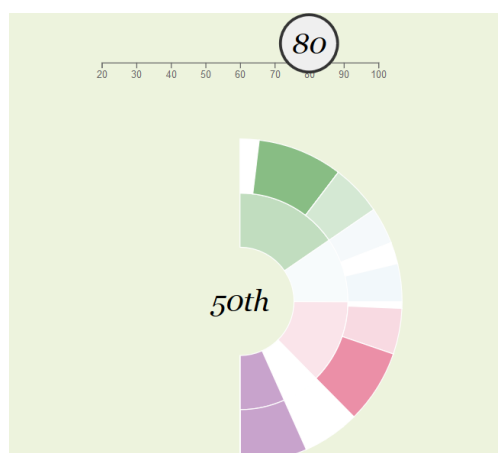
## 5. Ποσοστό

Το ποσοστό συγκρίνει την επίδοσή σας με την επίδοση άλλων χρηστών του BrainHQ οι οποίοι ανήκουν στο ίδιο ηλικιακό γκρουπ με εσάς. Συγκεκριμένα, το ποσοστιαίο σκορ σας αντιστοιχεί χονδρικά στο ποσοστό των χρηστών συγκεκριμένης ηλικίας με τους οποίους παρουσιάζετε παρόμοια ή καλύτερη επίδοση.

Στο παράδειγμα της Εικόνας 47, ο χρήστης συγκρινόμενος με άλλους χρήστες ηλικίας 30 ετών, έχει ποσοστό 25. Παρουσιάζει δηλαδή, ίση ή καλύτερη επίδοση από το 25% των χρηστών ηλικίας 30 ετών. Μετακινώντας τη μπάρα προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά αλλάζει η ηλικιακή ομάδα με την οποία συγκρίνεστε. Έτσι, στην Εικόνα 48, ο ίδιος χρήστης έχει ποσοστό 50, συγκρινόμενος με άτομα ηλικίας 80 ετών. Παρουσιάζει δηλαδή ίση ή καλύτερη επίδοση από το 50% των χρηστών ηλικίας 80 ετών.



Εικόνα 47: Ποσοστό χρήστη σε σύγκριση με χρήστες 30 ετών



Εικόνα 48: Ποσοστό χρήστη σε σύγκριση με χρήστες 80 ετών

Μπορείτε να αυξήσετε το ποσοστό σας ολοκληρώνοντας νέα σερτ ασκήσεων και βελτιώνοντας την επίδοσή σας σε αυτά. Συνεπώς, το ποσοστό είναι ένας χρήσιμος δείκτης εάν σας ενδιαφέρει να παρακολουθείτε την κατάταξή σας έναντι άλλων χρηστών του BrainHQ.

Στην καρτέλα «ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ» συνοψίζεται τόσο το συνολικό ποσοστό σας όσο και το ποσοστό για κάθε κατηγορία ασκήσεων ξεχωριστά. Επιλέγοντας «ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ», μπορείτε να δείτε αναλυτικά την επίδοσή σας για κάθε σερτ ερεθισμάτων. Κάθε τετράγωνο του χάρτη που εμφανίζεται, αντιστοιχεί σε ένα σερτ ερεθισμάτων μίας άσκησης. Τα χρωματισμένα τετράγωνα είναι τα σερτ στα οποία έχετε εξασκηθεί τουλάχιστον μία φορά. Το πράσινο χρώμα φανερώνει καλή επίδοση. Μάλιστα, όσο πιο έντονο είναι το πράσινο, τόσο καλύτερη είναι η επίδοσή σας. Αντίθετα, το κόκκινο χρώμα δείχνει πως για τα συγκεκριμένα σερτ χρειάζεται περαιτέρω εξάσκηση ώστε να βελτιωθείτε.



## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

### **Παναγιώτης Δ. Μπαμίδης**

Καθηγητής  
Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
54124, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα  
Τηλ: +30 2310 999310 • +30-6972008122



### **Βίκυ Ι. Ζηλίδου**

Υποψήφια Διδάκτωρ - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής  
Msc: Ιατρική Πληροφορική  
Επιστημονική Συνεργάτης Εργαστηρίου Ιατρικής Φυσικής  
Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Α.Π.Θ.

### **Ευαγγελία Δ. Ρωμανοπούλου**

Υποψήφια Διδάκτωρ - Πληροφορική με Εφαρμογές στη  
Βιοϊατρική  
Msc: Ιατρική Πληροφορική  
Επιστημονική Συνεργάτης Εργαστηρίου Ιατρικής Φυσικής  
Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Α.Π.Θ.

Τηλ: +2310999217  
email: llmproduct@longlastingmemories.eu  
website: www.llmcare.gr



Κάντε like στη σελίδα μας: *Long Lasting Memories*



**Καινοτομία** στην κοινωνική φροντίδα με τη  
σφραγίδα του Πανεπιστημίου