



Δραστηριότητα 1- Πίνακας παιχνιδιού: Πλοήγηση στη γνωστική υγεία - Ένα ταξίδι μέσα από τους κινδύνους και την πρόληψη

ΈΓΓΡΑΦΟ ΠΟΥ ΠΑΡ'ΗΧΘΗ ΑΠΌ:

ΡΟΥΜΑΝΙΚΉ ΚΟΙΝΩΝΊΑ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΑΝΡCΔΕΡΡ). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ΑΝΡCΔΕΡΡ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.

Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης – περιγραφή

Ενότητα	Ενότητα 1. Οι κυριότερες διαταραχές της ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία (γνωστική έκπτωση, άνοια και νόσος Alzheimer, άλλες νευρολογικές διαταραχές – π.χ. σκλήρυνση κατά πλάκας, νόσος του Πάρκινσον): συμπτώματα, προειδοποιητικά σημάδια, στάδια
Κεφάλαιο	Προσδιορισμός της γνωστικής έκπτωσης
Ονομασία της δραστηριότητας	Ταμπλό παιχνιδιού: Ταξίδι μέσα από τους κινδύνους και την πρόληψη
ΣΤΟΧΟΣ(ΕΣ)	Οι συμμετέχοντες θα περιηγηθούν στον πίνακα του παιχνιδιού, συναντώντας χώρους με "παράγοντες κινδύνου" και "ευκαιρίες πρόληψης". Στόχος είναι να φτάσουν στο τέλος της διαδρομής με όσο το δυνατόν περισσότερους θετικούς πόντους, συγκεντρώνοντας "Ευκαιρίες Πρόληψης" και αποφεύγοντας τους "Παράγοντες Κινδύνου".
ΜΕΘΟΔΟΙ	Μάθηση βασισμένη σε παιχνίδια: Οι συμμετέχοντες ασχολούνται με βασικές έννοιες σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου και τις ευκαιρίες πρόληψης μέσω ενός διαδραστικού επιτραπέζιου παιχνιδιού. Προσομοίωση: Το παιχνίδι προσομοιώνει ένα ταξίδι ζωής όπου οι παίκτες αντιμετωπίζουν κινδύνους και ευκαιρίες πρόληψης. Συνεργατική μάθηση: Οι ομάδες συνεργάζονται για να λάβουν αποφάσεις και να συγκεντρώσουν πόντους, προωθώντας την επικοινωνία και την ανταλλαγή ιδεών. Καθοδηγούμενος προβληματισμός: Μετά από κάθε στροφή, οι ομάδες συζητούν και προβληματίζονται σχετικά με τον αντίκτυπο κάθε κινδύνου ή ευκαιρίας πρόληψης, συνδέοντάς τα με την πραγματική ζωή.

	Βιωματική μάθηση: Οι παίκτες βιώνουν άμεσα πώς οι παράγοντες κινδύνου και οι ευκαιρίες πρόληψης επηρεάζουν τα αποτελέσματα, ενισχύοντας την κατανόηση. Συνεχής ανατροφοδότηση: Ο εκπαιδευτής παρέχει συνεχή ανατροφοδότηση, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη σημασία της πρόληψης του γνωστικού κινδύνου. Παιχνιδοποίηση: Παγίδευση: Ένα σύστημα βαθμολόγησης και φιλικός ανταγωνισμός παρακινούν τους συμμετέχοντες να παραμείνουν δεσμευμένοι και ενεργοί καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.
ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗ	45 λεπτά
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟ Ι ΠΟΡΟΙ	Ταμπλό παιχνιδιού (τυπωμένο σε μεγάλο μέγεθος) Ζάρια (ένα για κάθε ομάδα) Κομμάτια παιχνιδιού (ένα για κάθε ομάδα) Κάρτες παραγόντων κινδύνου (20) και κάρτες ευκαιριών πρόληψης (20) Ένα χρονόμετρο για την παρακολούθηση του χρόνου Χώρος για κίνηση
ΟΔΗΓΙΕΣ*	Εισαγωγή Κανόνες παιχνιδιού Παιχνίδι Συμπέρασμα
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	
ΕΝΤΥΠΑ	Ταμπλό παιχνιδιού (τυπωμένο σε μεγάλο μέγεθος) Κάρτες παραγόντων κινδύνου (20) και κάρτες ευκαιριών πρόληψης (20)



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



lecompagnieliste



έδρα
social cooperation
entrepreneurship
entrepreneurship



ASOCIATIA HABILITAS
CENTRUL DE TERAPII
SI COACHING TERAPIE COGNITIVE



SOCIETATEA ROMANA
ALZHEIMER



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΑΝΡCΔΕΡΡ). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ΑΝΡCΔΕΡΡ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.

* Πλήρεις οδηγίες:

Οδηγίες για τον εκπαιδευτή:

1. Εισαγωγή (5 λεπτά):

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες τον στόχο του παιχνιδιού και τους βασικούς κανόνες. Κάθε ομάδα θα ρίξει εναλλάξ το ζάρι και θα μετακινήσει το κομμάτι του παιχνιδιού της κατά μήκος της διαδρομής. Ανάλογα με το πού θα προσγειωθεί, η ομάδα θα τραβήξει μια κάρτα "Παράγοντας κινδύνου" ή "Ευκαιρία πρόληψης".

2. Κανόνες παιχνιδιού (5 λεπτά):

- Κάθε ομάδα ρίχνει εκ περιτροπής το ζάρι και μετακινεί ανάλογα το πιόνι του παιχνιδιού της.
- Αν προσγειωθούν σε χώρο "Παράγοντας κινδύνου", η ομάδα τραβάει μια κάρτα από την κατηγορία αυτή και χάνει έναν πόντο για κάθε κίνδυνο που αντιμετωπίζει.
- Εάν προσγειωθούν σε χώρο "Ευκαιρία πρόληψης", η ομάδα τραβάει μια κάρτα από την κατηγορία αυτή και κερδίζει έναν πόντο για κάθε ευκαιρία πρόληψης που συλλέγει.
- Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους στο τέλος του παιχνιδιού, όταν όλες οι ομάδες φτάσουν στη γραμμή τερματισμού, κερδίζει.

3. Παιχνίδι (25–30 λεπτά):

- Καθώς οι ομάδες προχωρούν κατά μήκος του πίνακα, ο εκπαιδευτής θα παρακολουθεί το χρόνο και θα διασφαλίζει ότι κάθε ομάδα θα έχει την ευκαιρία να ασχοληθεί τόσο με τους χώρους "Παράγοντας κινδύνου" όσο και με τους χώρους "Ευκαιρία πρόληψης".
- Οι ομάδες θα ενθαρρυνθούν να προβληματιστούν σχετικά με κάθε παράγοντα κινδύνου ή ευκαιρία και να συζητήσουν πώς εφαρμόζεται

στην πρόληψη της MCI (ήπιας γνωστικής εξασθένησης) και της άνοιας.

- ο Οι ομάδες θα συγκεντρώνουν πόντους καθώς προχωρούν με βάση τις κάρτες που συλλέγουν.

4. Συμπέρασμα (5 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής θα συνοψίσει τα βασικά συμπεράσματα από το παιχνίδι, τονίζοντας τη σημασία της αναγνώρισης και αποφυγής των παραγόντων κινδύνου και της αξιοποίησης των ευκαιριών πρόληψης για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης MKI και άνοιας.

Ανάπτυξη:

Εισαγωγή στους συμμετέχοντες:

Σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι να προσφέρει έναν διαδραστικό και διασκεδαστικό τρόπο για να μάθουν οι συμμετέχοντες για τους παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης και άνοιας, καθώς και για τις στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψή τους. Καθώς παίζετε, θα σας παρουσιάσουμε τόσο τις αρνητικές επιρροές (παράγοντες κινδύνου) όσο και τις θετικές ενέργειες (ευκαιρίες πρόληψης) που επηρεάζουν την υγεία του εγκεφάλου.

Κάθε φορά που προσγειώνεστε σε μια θέση, θα πρέπει να απαντήσετε τραβώντας μια κάρτα. Στόχος σας είναι να συγκεντρώσετε περισσότερες ευκαιρίες πρόληψης και λιγότερους παράγοντες κινδύνου για να πετύχετε υψηλότερη βαθμολογία στο παιχνίδι της ζωής, βελτιώνοντας τελικά τις γνώσεις σας σχετικά με την πρόληψη της MKI και της άνοιας.

Οδηγίες παιχνιδιού:

1. Ξεκινώντας το παιχνίδι:

- Κάθε ομάδα επιλέγει ένα κομμάτι του παιχνιδιού και το τοποθετεί στην αρχή του ταμπλό.
- Οι ομάδες ρίχνουν εναλλάξ το ζάρι.
- Μετακινήστε το κομμάτι σας προς τα εμπρός σύμφωνα με τον αριθμό στο ζάρι.

2. Προσγείωση σε χώρο με "παράγοντα κινδύνου":

- Τραβήξτε μια κάρτα από την τράπουλα "Παράγοντας κινδύνου".
- Διαβάστε την κάρτα δυνατά στην ομάδα σας.
- Χάνετε 1 πόντο για κάθε κάρτα παράγοντα κινδύνου που συλλέγεται.
- Συζητήστε πώς ο παράγοντας αυτός αυξάνει τον κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης ή άνοιας. Για παράδειγμα, μια κάρτα μπορεί να γράφει: **"Ελλειψη σωματικής δραστηριότητας–Αυξάνει τον κίνδυνο λόγω μειωμένης ροής αίματος στον εγκέφαλο και μειωμένης νευροπλαστικότητας"**.

3. Προσγείωση σε χώρο "ευκαιρίας πρόληψης":

- Τραβήξτε μια κάρτα από την τράπουλα "Ευκαιρία πρόληψης".
- Διαβάστε την κάρτα δυνατά στην ομάδα σας.
- Κερδίζετε 1 πόντο για κάθε κάρτα ευκαιρίας πρόληψης που συλλέγετε.
- Συζητήστε πώς αυτή η στρατηγική μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης ή άνοιας. Για παράδειγμα, μια κάρτα μπορεί να γράφει: **"Συμμετέχετε σε τακτική σωματική δραστηριότητα–προωθεί τη νευρογένεση και βελτιώνει τη λειτουργία της μνήμης"**.

4. Κερδίζοντας το παιχνίδι:

- Οι ομάδες συνεχίζουν να παίζουν μέχρι όλες οι ομάδες να φτάσουν στη γραμμή τερματισμού.
 - Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους (πόντοι ευκαιρίας πρόληψης μείον πόντοι παράγοντα κινδύνου) κερδίζει το παιχνίδι.
-

Δείγμα καρτών:

18 Παράδειγμα καρτών παραγόντων κινδύνου
(εξατομικευμένες):

Παράγοντας κινδύνου	Περιγραφή
Κάπνισμα	Καπνίζεις εδώ και χρόνια. Παρατηρείτε ότι είναι πιο δύσκολο να συμβαδίζετε με τους άλλους κατά τη διάρκεια σωματικών δραστηριοτήτων και ο γιατρός σας σας προειδοποιεί για τις επιπτώσεις στον εγκέφαλό σας.
Καθιστικός τρόπος ζωής	Η δουλειά σας σας αναγκάζει να κάθεστε όλη μέρα και έχετε παραμελήσει την άσκηση. Αισθάνεστε υποτονικοί και συνειδητοποιείτε ότι αυτή η ρουτίνα δεν κάνει καλό στην υγεία του εγκεφάλου σας.
Ανθυγιεινή διατροφή	Τρώτε πολύ γρήγορο φαγητό και ζαχαρούχα σνακ. Αρχίζετε να αισθάνεστε πιο κουρασμένοι και διανοητικά ομιχλώδεις.
Χρόνιο στρες	Οι προθεσμίες της εργασίας συσσωρεύονται και αισθάνεστε καταβεβλημένοι. Έχετε παρατηρήσει κενά μνήμης και δυσκολία συγκέντρωσης.
Υψηλή αρτηριακή πίεση	Στην τελευταία σας εξέταση, ο γιατρός ανέφερε ότι η αρτηριακή σας πίεση ανεβαίνει. Κινδυνεύετε από νοητική έκπτωση αν παραμείνει τόσο υψηλή.
Διαβήτης	Μετά από χρόνια αγνόησης των διατροφικών συμβουλών, αναπτύξατε διαβήτη τύπου 2 και αυτό έχει αρχίσει να επηρεάζει τα επίπεδα ενέργειας και τη διανοητική σας διαύγεια.

Στέρηση ύπνου	Ξενυχτάτε βλέποντας τηλεόραση και το πρόγραμμα του ύπνου σας είναι χάλια. Τελευταία, παρατηρείτε δυσκολία να θυμάστε πράγματα.
Κοινωνική απομόνωση	Αφού μετακομίσατε σε μια νέα πόλη, δεν έχετε βρει χρόνο να συνδεθείτε με ανθρώπους. Η μοναξιά επιβαρύνει την ψυχική σας ευεξία.
Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ	Η κοινωνική κατανάλωση αλκοόλ έχει μετατραπεί σε τακτική βαριά κατανάλωση αλκοόλ. Ξυπνάτε με αίσθημα αδιαθεσίας και παρατηρείτε ότι αυτό επηρεάζει τη μνήμη σας.
Παχυσαρκία	Έχετε πάρει βάρος με τα χρόνια και τώρα δυσκολεύεστε με τη σωματική δραστηριότητα. Ο γιατρός σας σας προειδοποιεί ότι αυτό θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο άνοιας.
Απώλεια ακοής	Έχετε παρατηρήσει ότι ζητάτε από τους ανθρώπους να επαναλαμβάνονται συχνά. Δεν έχετε αντιμετωπίσει την απώλεια ακοής σας και αυτό επηρεάζει την κοινωνική σας ζωή.
Έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση	Ζείτε σε μια πόλη με έντονη ρύπανση και έχετε αρχίσει να αισθάνεστε τις επιπτώσεις της στην αναπνευστική και γνωστική σας υγεία.
Έλλειψη διανοητικής διέγερσης	Έχετε μπει σε μια ρουτίνα κάνοντας καθημερινά τα ίδια πράγματα χωρίς να προκαλείτε το μυαλό σας. Έχετε παρατηρήσει ότι η μνήμη σας δεν είναι τόσο έντονη.

Κατάθλιψη	Μετά από μια δύσκολη χρονιά, παλεύετε με την κατάθλιψη. Τα κίνητρά σας είναι χαμηλά και έχετε αρχίσει να ξεχνάτε πράγματα.
Χρόνια φλεγμονή	Αντιμετωπίζετε μια αυτοάνοση πάθηση που διατηρεί το σώμα σας σε κατάσταση φλεγμονής, επηρεάζοντας την εστίαση και τη μνήμη σας.
Ανεπεξέργαστη υπέρταση	Αγνοούσατε την υψηλή αρτηριακή σας πίεση για χρόνια και τώρα παρατηρείτε τις επιπτώσεις στην πνευματική σας οξύτητα.
Ανεπάρκεια βιταμίνης D	Ήσασταν σε εσωτερικούς χώρους όλο το χειμώνα χωρίς έκθεση στο ηλιακό φως και τώρα αντιμετωπίζετε κόπωση και χαμηλή διάθεση.
Κατάχρηση ουσιών	Η χρήση ουσιών έχει αρχίσει να επηρεάζει τη διάθεση και τη μνήμη σας. Επιβαρύνει τη συνολική υγεία του εγκεφάλου σας

18 Παράδειγμα καρτών ευκαιριών πρόληψης

Ευκαιρία πρόληψης	Περιγραφή
Ασκείστε τακτική σωματική δραστηριότητα	Αποφασίζετε να συμμετάσχετε σε ένα τοπικό μάθημα γυμναστικής. Η κίνηση είναι υπέροχη και παρατηρείτε ότι έχετε βελτιωμένη ενέργεια και συγκέντρωση.
Υιοθετήστε μια μεσογειακή διατροφή	Αντικαταστήστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα με φρέσκα λαχανικά, ελαιόλαδο και άπαχο κρέας. Αισθάνεστε πιο ανάλαφροι και πνευματικά πιο οξυδερκείς.

Διατήρηση ισχυρών κοινωνικών δεσμών	Καταβάλλετε προσπάθεια να επανασυνδεθείτε με παλιούς φίλους και ο χρόνος που περνάτε κοινωνικοποιώντας σας φαίνεται αναζωογονητικός.
Μάθετε μια νέα δεξιότητα ή γλώσσα	Ξεκινάτε να παρακολουθείτε διαδικτυακά μαθήματα σε μια νέα γλώσσα και η πνευματική πρόκληση σας δίνει μια μεγάλη αίσθηση επιτυχίας.
Αποκτήστε ποιοτικό ύπνο	Καθιερώνετε μια ρουτίνα ύπνου και επιτέλους κοιμάστε μια ολόκληρη νύχτα. Η πνευματική ομίχλη φεύγει και αισθάνεστε επαναφορτισμένοι.
Εξασκήστε Mindfulness ή Διαλογισμό	Αφού ξεκινήσετε μια καθημερινή πρακτική διαλογισμού, αισθάνεστε πιο χαλαροί και συγκεντρωμένοι και τα επίπεδα άγχους σας μειώνονται.
Διατηρήστε την αρτηριακή πίεση υπό έλεγχο	Αρχίζετε να παρακολουθείτε την αρτηριακή σας πίεση και να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές στον τρόπο ζωής σας. Τώρα είναι υπό έλεγχο.
Διαβάστε ή λύστε παζλ τακτικά	Ξεκινήσατε τη συνήθεια να λύνετε σταυρόλεξα το πρωί και αυτό κρατάει το μυαλό σας σε εγρήγορση.
Τρώτε τρόφιμα πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα	Προσθέτετε περισσότερα ψάρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους στη διατροφή σας. Ο εγκέφαλός σας αισθάνεται πιο ενεργός και συγκεντρωμένος.
Κάντε	Έχετε αρχίσει να κάνετε τακτικά διαλείμματα από

διαλείμματα από τον χρόνο οθόνης	τον υπολογιστή και το τηλέφωνό σας και τα μάτια και το μυαλό σας αισθάνονται πολύ πιο καθαρά.
Περιορίστε την πρόσληψη αλκοόλ	Μειώνετε την κατανάλωση αλκοόλ και παρατηρείτε ότι η διάθεσή σας και η μνήμη σας βελτιώνονται.
Εγγραφείτε σε μια ομαδική δραστηριότητα ή λέσχη	Γίνετε μέλος μιας τοπικής λέσχης βιβλίου και συναντάτε νέους ανθρώπους. Οι συζητήσεις είναι ενδιαφέρουσες και αισθάνεστε πνευματικά διεγερμένοι.
Διαχειριστείτε αποτελεσματικά τις χρόνιες παθήσεις	Αρχίζετε να παίρνετε την υγεία σας πιο σοβαρά, διαχειριζόμενοι τον διαβήτη και τη χοληστερόλη σας. Αισθάνεστε ότι έχετε τον έλεγχο.
Περάστε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους	Βρίσκετε χρόνο για περιπάτους στη φύση, και ο καθαρός αέρας ανεβάζει τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειάς σας.
Αναλάβετε ένα δημιουργικό χόμπι	Αρχίσατε να ζωγραφίζετε ξανά και η δημιουργική διαδικασία σας δίνει χαρά και πνευματική διέγερση.
Κάντε τακτικές εξετάσεις υγείας	Προγραμματίζετε τακτικές εξετάσεις με το γιατρό σας, εντοπίζοντας έγκαιρα πιθανά προβλήματα υγείας. Αισθάνεστε καθησυχασμένοι.
Προκαλέστε τον εαυτό σας με νοητικά	Έχετε αρχίσει να παίζετε σκάκι με έναν φίλο σας και η πνευματική στρατηγική κρατάει το μυαλό σας σε εγρήγορση.

παιχνίδια	
Διατηρήστε μια ισορροπημένη ρουτίνα εργασίας-ζωής	Έχετε δημιουργήσει όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής, μειώνοντας το άγχος και βελτιώνοντας τη συνολική σας ευημερία.

Για να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα "Πλοήγηση στην υγεία του εγκεφάλου" σε διαδικτυακή μορφή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ακόλουθη προσέγγιση:

Βήματα		Περιγραφή
1	Εικονική πλατφόρμα επιτραπέζιων παιχνιδιών	Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως το Google Slides, το Miro ή μια προσαρμοσμένη πλατφόρμα εικονικών επιτραπέζιων παιχνιδιών για να δημιουργήσετε ένα διαδραστικό ταμπλό όπου οι παίκτες μπορούν να μετακινούν τα κομμάτια τους. Διοργανώστε το παιχνίδι σε πλατφόρμες όπως το Zoom ή το Microsoft Teams, όπου όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να δουν τον κοινόχρηστο πίνακα του παιχνιδιού και να επικοινωνούν μέσω βίντεο και συνομιλίας.
2	Ψηφιακά ζάρια και πρωτοπόροι	Χρησιμοποιήστε έναν εικονικό κύλινδρο ζαριών (π.χ. Google dice roller) για να προσομοιώσετε τις ρίψεις των ζαριών. Κάθε ομάδα ή συμμετέχων ελέγχει το εικονικό του πιόνι μετακινώντας το χειροκίνητα στο κοινόχρηστο ταμπλό του παιχνιδιού.
3	Κλήρωση	Προετοιμάστε τις κάρτες "Παράγοντες κινδύνου"

	καρτών	και "Ευκαιρίες πρόληψης" ως ψηφιακά αρχεία ή διαφάνειες. Όταν ένας συμμετέχων προσγειώνεται σε ένα συγκεκριμένο σημείο, ο εκπαιδευτής μπορεί να "τραβήξει" τυχαία μια κάρτα και να τη μοιραστεί μαζί του (μέσω συνομιλίας ή κοινής χρήσης οθόνης). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ψηφιακά εργαλεία, όπως το Google Sheets, για την τυχαία επιλογή των καρτών.
4	Αίθουσες διαχωρισμού για ομαδική συζήτηση	Αφού τραβήξει μια κάρτα, ο εκπαιδευτής μπορεί να κατανείμει τους συμμετέχοντες σε αίθουσες διαχωρισμού (π.χ. στο Zoom), όπου μπορούν να προβληματιστούν και να συζητήσουν πώς ο παράγοντας κινδύνου/πρόληψης επηρεάζει την υγεία του εγκεφάλου και τις στρατηγικές πρόληψης.
5	Σημειώσεις	Χρησιμοποιήστε ένα κοινόχρηστο έγγραφο ή μια διαφάνεια για ζωντανές ενημερώσεις αποτελεσμάτων που μπορούν να δουν όλοι. Αυτό μπορεί να ενημερώνεται καθώς κάθε ομάδα κερδίζει πόντους με βάση τις ενέργειές της.
6	Ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο	Ο συντονιστής παρέχει ανατροφοδότηση και καθοδήγηση καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να συσχετίσουν τα σενάρια του παιχνιδιού με στρατηγικές πρόληψης στην πραγματική ζωή.
7	Διαχείριση χρόνου	Προσέξτε το χρόνο και ορίστε συγκεκριμένους γύρους για κάθε μέρος του παιχνιδιού, ώστε να διασφαλίσετε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ίσες

		ευκαιρίες συμμετοχής και ότι η δραστηριότητα θα παραμείνει εντός 45 λεπτών. Αυτή η μορφή διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες παραμένουν αφοσιωμένοι, επικοινωνούν αποτελεσματικά και αποκτούν τις ίδιες γνώσεις σχετικά με την υγεία του εγκεφάλου, ακόμη και σε ένα εικονικό περιβάλλον.
--	--	---

Συμπέρασμα:

Το παιχνίδι δείχνει πώς οι καθημερινές επιλογές μπορούν να επηρεάσουν τον κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης. Εστιάζοντας σε στρατηγικές πρόληψης και αποφεύγοντας τους παράγοντες κινδύνου, μπορούμε να υποστηρίξουμε την υγεία του εγκεφάλου και να μειώσουμε την πιθανότητα εμφάνισης ΜΚΙ και άνοιας.



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [Θέατρο για την υγιή γήρανση](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΑΝΡCΔΕΡΡ). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ΑΝΡCΔΕΡΡ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.