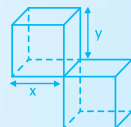


תרגולי חשיבה בשבילך



מחוז
המרכז



ריפוי בעיסוק

מנבי

קבוצת הבריאות הטובה בישראל

יש קופות חולים ויש מנבי

שלום רב,

תוחלת החיים בישראל היא מהגבוהות בעולם. עם העלייה בגיל חלים שינויים במערכות הגוף השונות, ובניהן גם ביכולות הקוגניטיביות, אלו הן יכולות החשיבה והזיכרון שלנו. קצב ההזדקנות משתנה מאדם לאדם, וכך גם קיימים הבדלים בינאישיים בשינויים ביכולות החשיבה והזיכרון.

בגיל המבוגר נפוצות תלונות על זיכרון הנוגעות לקושי לשלוף מילים או שמות של אנשים מהזיכרון, לפעמים המילה או השם "עומדים על קצה הלשון" אבל לא עולים למודעות ברגע המתאים. תלונות נוספות נוגעות לשכחה של מיקום חפצים יום יומיים כמו למשל מפתחות, משקפיים או טלפון סלולרי, או שכחת תכנים של שיחות.

שינויים רגילים ביכולות החשיבה אמנם עשויים להטריד מאוד את האדם, אך הם אינם מפריעים לתפקוד היום יומי. במצב בו השינויים ביכולות החשיבה מתחילים להפריע לתפקוד היום יומי יש לפנות לרופא לצורך ביצוע הערכה מקיפה של הנושא. במידת הצורך הרופא יפנה אותך לריפוי בעיסוק.

פעמים רבות אורח חיים מאוזן עשוי לסייע בשמירה על תפקודים קוגניטיביים תקינים. אורח חיים בריא משלב בתוכו תזונה נכונה, פעילויות ספורט אירוביות כגון הליכה, ריצה ושחיה, ופעילויות פנאי קוגניטיביות המאתגרות את החשיבה.

מה הן פעילויות פנאי קוגניטיביות?

פעילויות מהנות שמאתגרות את יכולות החשיבה של המוח כגון זיכרון, קשב, מהירות עיבוד מידע, תפיסה חזותית ומרחבית, זיכרון עבודה ותפקודים ניהוליים (תכנון ובקרה, גמישות חשיבתית, מהירות עיבוד מידע וארגון מידע).

בחוברת זו פעילויות פנאי קוגניטיביות מסוג חידות ותשבצים. אנו מזמינים אתכם לפתור את החוברת בהנאה, ולחשוב על פעילויות נוספות שתוכלו לשלב בחיי היום יום שלכם.

תרגול מהנה

צוות הריפוי בעיסוק

מחוז המרכז



טיפ

מומלץ לפתור חידות
ומשחקי חשיבה באופן הדרגתי,
ולא לדלג על השלבים הראשונים הקלים יותר.
בשלבים אלה מתרחש תהליך למידה
המכין אותנו לאתגרים מורכבים יותר.



תשחץ

תוארו של רומא מכבי כזו (5,4)	יום הנישואין ר-25 (3,5) מטבע בריטי	מושב בשרון	מתנה משאבת הדם	הרמוניקה (2,6)	ציפייה, תקווה
מין סירה מהלשינות הקלאסיות	גדיל בתורה הגיית דעיון חדש	פלג נהר חוט הקשת	אבי האב		
שיבה טובה (4,6)	תעודת זהות (ר"ת) מספרי התנ"ך	איבר החשיבה	רקבון		
מזמר					
אותיות השפתים	רב סמל מתקדם עיר בספרד	נוהג בדרך ארץ	מצ"ר סמל לכניעה (3,3)		
בשבילי	בוסתן אלחוט	מצוד	בת קול		
נתיב מים מושבה בעסק החולה (5,4)	צמית הרבה מאוד כסף	רפואת, מרפא מיסקה	מפיץ אור		
קרואסון	זמר ישחקן עבר ישראלי (4,4)		נור		
		שמא	חבר ממשלה		

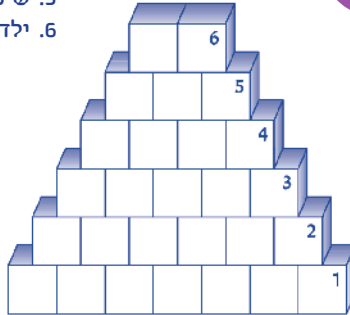


טיפ

חווית הצלחה מקדמת התנסות נוספת,
לכן כדאי לבחור באתגר שאינו קשה מדי
ויתרום לתחושת מסוגלות ולהעצמה אישית,
אך לא לבחור באתגר קל מדי
שיגרום לירידה ברמת העניין.

הגדרות

1. מילונאי ישראלי (ש"מ) (4,3)
2. בן אדם (4,2)
3. מין דג ארסי
4. חכם וגם מנשיאי המדינה (ש"מ)
5. שימשה כבירת מערב גרמניה
6. ילד



פירמידה

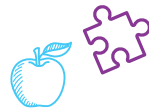


הגדרות

1. אחת מקופות החולים
2. גלולה, כינוי לתרופה
3. כינויו של משה יעלון
4. שוק

4	3	2	1
			2
			3
			4

ריבוע הקסם





טיפ

מומלץ לבחור בפעילויות ובמשחקים
שיכולים לתרגל מספר תפקודי חשיבה יחד.
למשל חידה שדורשת יכולות קשב, זיכרון,
פתרון בעיות והסקת מסקנות.



חידת היגיון

ביקור במרכז רפואי בלפור

השבוע הגיעו שני מטופלים ושתי מטופלות לביקור במרכז הרפואי ברחוב בלפור בתל אביב. כל אחד מהם הגיע לביקור במרפאה שונה, ביום אחר, ומה לעשות, גם המתין מעט בתור. הנה כמה רמזים לביקורים השונים - נראה אם תצליחו לדעת לאיזו מרפאה הגיע/ה כל מטופל/ת, באיזה יום וכמה דקות המתין בתור. בהצלחה!

- ביום ראשון הגיע אחד מהמטופלים הגברים. הגבר השני הגיע לביקור במרפאת הרנטגן. שניהם לא חיכו את הזמן הקצר ביותר.
- לאה ורחל, שתי המטופלות, הגיעו אחת ביום רביעי והשניה המתינה 5 דקות לשירותי המשרד.
- יצחק ורחל המתינו את הזמנים הקצרים ביותר. יעקב ולאה לא ביקרו במרכז הרפואי ביום שלישי.
- המטופל/ת שהגיע/ה למרפאת הרנטגן המתין/ה יותר זמן ממי שהגיע/ה לטיפול בריפוי בעיסוק אבל פחות מהזמן אותו המתינה לאה.

לעזרתכם טבלה המכילה את הצירופים האפשריים בחידה:

- במידה ומצאתם צירוף שלילי, סמנו X במשבצת המתאימה.
- במידה ומצאתם צירוף חיובי סמנו O במשבצת המתאימה.
- במידה ומצאתם צירוף חיובי כלשהו, תוכלו לסמן את שאר הצירופים הקשורים ב-X. כלומר, אם מצאתם שמטופל מסוים הגיע ביום א', אפשר לשלול שהוא הגיע ביום אחר, או שמטופל/ת אחר/ת הגיע למרפאה ביום א'

	שם המטופל/ת	זמן המתנה				יום ביקור			
		2 דקות	3 דקות	5 דקות	8 דקות	ראשון	שני	שלישי	רביעי
מטופל/ת	יצחק								
	יעקב								
	לאה								
	רחל								
זמן המתנה	2 דקות								
	3 דקות								
	5 דקות								
	8 דקות								
מרפאה	מרפאת אחיות								
	ריפוי בעיסוק								
	רנטגן								
	שירותי משרד								



טיפ

בחירת פעילות שאינה מעניינת אותנו
תגרום לזיכרון ולתודעה להיחלשות.
כדאי לבחור פעילויות שמשלבות
תחומי עניין שלנו.
אם אנו לא יודעים אילו פעילויות נעדיף,
כדאי להתנסות במגוון פעילויות חדשות
עד שנמצא את הפעילויות
המהנות ביותר עבורנו.

	3	9	6		2
6					9
		5	8	7	
5	6			4	2
	7		3	5	
2	3			9	1
4		6	1	2	
					5
	1	3	4		9



		3		1	8
	4			2	6
	2				9
	9		6	7	
5			1	8	9
			5	3	8
	7				3
	8		9		7
		4		5	2





טיפ

תרגול יכולות חשיבה מומלץ לבצע
בנחת ובראש שקט, זהו זמן שנקדיש לעצמנו.
אדם מוטרד, עייף או כאוב יתקשה להתרכז
בביצוע פעילויות קוגניטיביות.
כדאי להתאים את הסביבה בה נערך התרגול -
להדליק או לכבות אורות לפי הצורך,
לכבות את מכשיר הטלוויזיה או הרדיו
אם הם מסיחים את דעתנו,
או לחילופין להדליק מוזיקה נעימה
אם היא מסייעת לנו להתרכז.



קאקורו

1. כל הגדרה היא סכום המספרים באותה שורה/טור.
עליכם להשתמש בספרות 1-9.
2. בכל שורה/טור אין לחזור על אותה סיפרה פעמיים!
3. לדוגמה, כאשר כתוב במשבצת המספר 3, הספרות באותה שורה יכולות להיות רק 1 ו-2 (הספרות היחידות שסכומן מרכיב את המספר 3).
4. השאלה רק באיזה סדר...

	27	14	3	22		10	16	10	
13					15				7
24	8				13				
					16				
15			20				5		
			21				13		
17						7			
						23			
		9			4				
	19	23			3			28	14
24				27					
				14					
3			11				16	9	
			11				8		
19		6				28			
	22					10			

תשחץ

ת	■	■	ש	■	פ	■	ח	■	ד	■
ו	■	מ	י	ל	ו	ח	ת	פ	ו	ק
ח	ס	פ	■	ב	ר	■	ו	נ	ק	■
ל	ב	ו	י	■	ת	י	נ	י	ט	ל
ת	■	ח	ו	מ	■	ז	ת	■	ו	■
■	מ	י	מ	י	ת	ו	כ	י	ר	א
ר	ק	ת	■	ת	■	מ	ס	ר	■	■
נ	■	פ	ד	ר	מ	■	פ	מ	ו	ב
■	ה	ה	ג	■	נ	ג	■	י	ל	■
מ	ד	■	ל	ס	ו	■	ר	ה	נ	■
א	■	ה	ל	ע	מ	ה	ד	ו	ס	י
י	א	נ	ב	י	ס	ו	י	■	י	■
ר	ש	■	נ	פ	■	נ	ו	ר	ה	ס

חידת היגיון

שם המטופל/ת	יום הביקור	מרפאה	זמן המתנה
יצחק	שלישי	רנטגן	3 דקות
יעקב	ראשון	מרפאת אחיות	8 דקות
לאה	שני	שירותי משרד	5 דקות
רחל	רביעי	ריפוי בעיסוק	2 דקות

סודקו קל

8	3	5	9	4	6	1	2	7
6	7	4	1	2	3	8	5	9
9	2	1	5	8	7	6	4	3
5	9	6	8	7	1	4	3	2
1	4	7	2	3	9	5	6	8
2	8	3	4	6	5	9	7	1
3	5	9	6	1	2	7	8	4
4	6	2	7	9	8	3	1	5
7	1	8	3	5	4	2	9	6

סודקו בינוני

6	5	3	4	1	9	8	2	7
8	4	9	3	7	2	5	6	1
7	2	1	8	6	5	4	9	3
3	9	8	6	4	7	1	5	2
5	6	7	1	2	8	3	4	9
4	1	2	5	9	3	7	8	6
1	7	6	2	8	4	9	3	5
2	8	5	9	3	1	6	7	4
9	3	4	7	5	6	2	1	8

פירמידה

1. אבן שושן 2. בן אנוש 3. אבנון 4. נבון 5. בון 6. בן מכבי 2. כדור 3. בוני 4. יריד

ריבוע הקסם

קאקורו

	27	14	3	22		10	16	10	
13	7	2	1	3	15	5	9	1	7
24	8	5	2	9	13	1	7	3	2
15	9	6	20	7	16	9	4	5	4
17	3	1	4	2	7	23	1	2	4
	19	23	9	8	1	4	1	3	28
24	8	7	9	14	27	2	8	9	7
3	2	1	11	8	1	2	18	9	7
19	9	6	3	1	28	9	7	8	4
	22	9	8	5	10	3	1	4	2



קבוצת הבריאות הטובה בישראל

אופיר שמיר - "שמיר - המרכז למשחקי חשיבה"

ophirs@quizy.co.il

www.quizy.co.il