

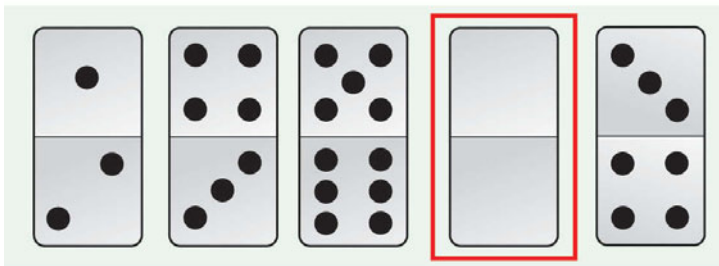
Esercizi per la mente

Nel corso della nostra vita, il cervello si modifica continuamente: questa capacità di cambiare è detta plasticità. In particolare, la **plasticità** del cervello riguarda i singoli neuroni: questi hanno cioè la capacità di modificare la rete di connessioni (**sinapsi**) che li lega l'uno all'altro. Nel tempo, a seconda del tipo di interazioni che stabiliamo con l'ambiente, le connessioni sinaptiche si modificano: ne vengono create alcune nuove, quelle utilizzate di frequente si rafforzano, quelle usate di rado si indeboliscono e possono addirittura scomparire. Le sinapsi attive e quelle che si modificano attivamente vengono mantenute, le altre vengono eliminate.

Per questo è importante mantenere allenata la mente con esercizi che impegnano facoltà diverse del nostro cervello.

Qualunque esercizio, numerico, visivo o verbale, contribuisce a tenere allenata la mente. Ti proponiamo di seguito alcuni esercizi invitandoti a risolverli e a fornire la spiegazione della soluzione che hai trovato.

1. Inserisci nella tessera del domino i pallini che mancano.



2. Inserisci il numero successivo

0 1 1 2 3 5 8 13 21

3. Completa la serie con il numero che manca

a. 3 4 6 10

4. Inserisci nella figura il numero che manca.

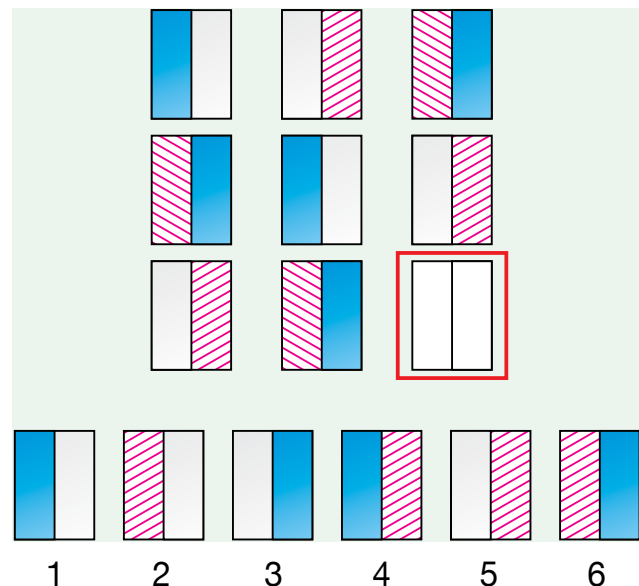
3	9		12
81	27	108	36

5. Inserisci in ciascuna parentesi una parola in modo che ne formi altre due: la fine della prima e l'inizio della seconda.

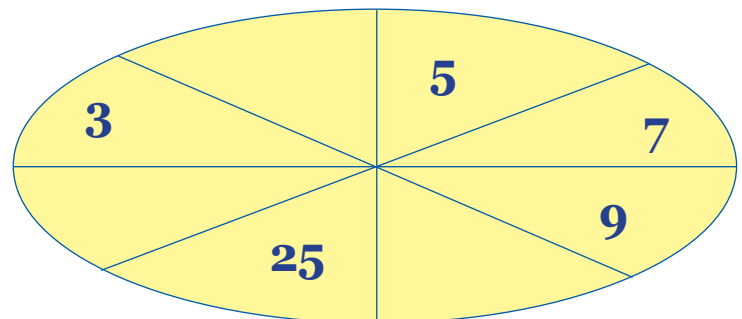
a. DI (.....) NA

b. E (.....) TO

6. Completa la serie scegliendo la figura che manca tra quelle disegnate sotto.



7. Ogni numero è in relazione con quello del settore circolare opposto.



Soluzioni
 1. 2 in alto, 1 in basso; i numeri segnano una sequenza a zig-zag.
 2. 34. È la successione di Fibonacci: ogni numero è la somma dei due che lo precedono.
 3. 18 (ogni numero è il doppio del precedente - 2).
 4. 4 (in senso orario: ogni numero è moltiplicato per 3).
 5. MORE (dimore, morena); REMO, remoto).
 6. La n. 1: ogni rettangolo si affaccia al seguente con lo stesso colore.
 7. I numeri opposti ai numeri primi sono i loro quadrati.