



Játszani hívjuk..

MAINTAINING AND MEASURING MENTAL WELLNESS



Az **M3W • A szellemi frissesség megőrzése és mérése** című nemzetközi projektünkben játékos internetes alkalmazást készítettünk a szellemi képességek szinten tartásához. Olyan számítógépes játékokat dolgoztunk ki, amelyek különféle kognitív képességeket fejlesztenek, illetve mérnek.

A szellemi képességek gyengülése természetes folyamat, amely a 40 év feletti lakosságot a kor előrehaladtával egyre inkább érinti. Klinikai vizsgálatok szerint ez a kedvezőtlen változás befolyásolható. A folyamat kisebb-nagyobb mértékben lassul, esetleg meg is állhat azoknál, akik rendszeresen játszanak ilyen játékokkal. A játékok használata során nyert mérési adatok ugyanakkor lehetővé teszik a játékos időben történő figyelmeztetését szellemi képességeinek gyengüléséről.

Arra biztatjuk, hogy vágjon bele és játsszon. Reméljük, érdekesnek találja majd a játékokat. Kellemes időtöltést kívánunk a magunk és a többi kutató és fejlesztő nevében!

Budapest, 2015. május 30.

Dr. Hanák Péter

informatikus

a projekt vezető
informatikusa

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Egészségipari Mérnöki
Tudásközpont

Dr. Pataki Béla

villamosmérnök

a projekt vezető
méréstechnikusa

Méréstechnika és

Információs
Rendszerek Tanszék

Dr. Csukly Gábor

pszichiáter

a projekt vezető orvosa

Semmelweis Egyetem

Pszichiátriai és
Pszichoterápiás Klinika

A játékokról, illetve a projektről a honlapokon tudhat meg többet:

<https://kognito.hu> és <https://m3w-project.eu/hu>

Levélcím: info@m3w-project.eu – Telefon: +36 1 463-2022

A projekt résztvevői:



NEMZETGAZDASÁGI
MINISZTERIUM



NEMZETI INNOVÁCIÓS
HIVATAL



AAL
AMBIENT ASSISTED LIVING

A projekt támogatói:

Útmutató játékosoknak



Az M3W játékok honlapján található játékok ingyenesek, de ahhoz, hogy játszani tudjon, először regisztrálnia kell. Gépelje be a böngészőjébe a <https://kognito.hu> címet. (A honlapokon a glóbuszra illetve a zászlókra kattintva válthat nyelvet.)

1. Regisztráció

Kattintson a *Bejelentkezés/Regisztráció* gombra, majd az *”itt regisztrálhat”* feliratra, és kövesse az utasításokat. A regisztrációkor megadott adatokat, valamint a játékokban elért eredményeket bizalmasan kezeljük: azokhoz kizárólag az M3W projekt munkatársai férhetnek hozzá.

2. PAL teszt

Azt javasoljuk, hogy először a PAL (Paired Associates Learning – páros asszociációs tanulás) tesztet végezze el. A tesztet a *Kognitív tesztek* között találja meg. Elvégzése körülbelül 10 percet vesz igénybe. Néhány havonta a teszt megismétlését fogjuk javasolni.

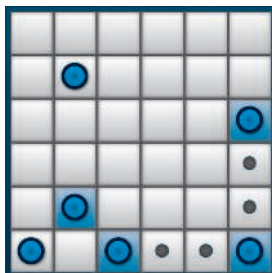
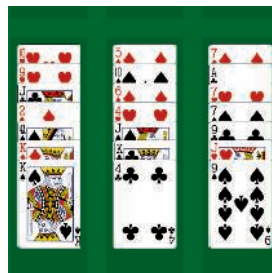
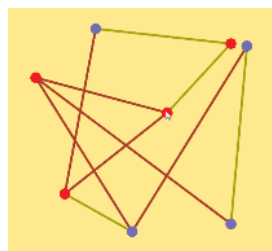
A PAL teszt felméri a vizuális memória és a tanulási készségek állapotát. Ez lesz az összehasonlítás alapja: ezzel vetjük össze a játékokkal mért adatokat, amelyek alapján azután megpróbáljuk jelezni a mentális képességek esetleges változásait.

3. Bejelentkezés

Ha játszani akar, be kell jelentkeznie az M3W játékok honlapjára. Ehhez kattintson a <https://kognito.hu> honlapon a *Bejelentkezés/Regisztráció* gombra, majd írja be a regisztrációkor megadott felhasználói nevét, és kövesse az utasításokat. (Ha elfelejtette a jelszavát, új jelszót kérhet.)

4. A játékok

Az M3W játékok honlapján különféle típusú játékok közül válogathat. Van közöttük kirakós és memóriajáték, pasziánsz, logikai fejtörő, szójáték, sudoku, különbségkereső stb. A játékok köre időről időre változik, bővül. Már néhány játszás is hasznos lehet, s ha teheti, játsszon hetente kétszer-háromszor legalább 30-30 percig.



<https://kognito.hu> és <https://m3w-project.eu/hu>