

MOŽGANI IN SPOMIN

Možgani dobivajo vsako sekundo neskončno informacij iz zunanjega sveta. Zaradi obilja podatkov si velikokrat ne zapomnimo stvari, za katere bi bilo bolje, če bi si jih. Vse informacije gredo najprej v kratkoročni spomin, ki ima majhno kapaciteto. In zaradi obilja informacij, jih večino zavrže, da naredi prostor za nove. Če si želimo nekaj zapomniti obstaja veliko strategij, ki jih lahko vsakdo priredi svojemu načinu razmišljanja.

Poskrbimo, da bodo naši možgani dobro preskrbljeni, če želimo, da dobro delujejo. Od vsega najbolj potrebujejo:

- ZRAK: da dobijo dovolj kisika za delovanje
- VODA: zelo so občutljivi na dehidracijo
- GIBANJE: pospešuje presnovo in zaposluje možgane, da ne lenuharijo
- SOCIALNI STIKI: nam dajejo veselje do življenja in tvorijo nove zveze v možganih

Možgani se vedejo kot razvajeni otroci: ko jim je dolgčas, delajo same neumnosti. Nastavljajo nam same pasti: nekoristne misli, pošiljajo nam namišljene bolečine, izmišljujejo si skrbi, ne pustimo jim bloditi. Zaposlimo jih s stvarmi, ki nas nič ne stanejo:

- pojdimo na sprehod po drugi poti, kot ponavadi, da dobijo nove informacije
- seštevajmo številke na avtomobilih do sto
- poslušajmo ptičje petje in poskušajmo uganiti, kdo poje
- hodimo po ravni črti in pazimo na ravnotežje
- doma se vsedimo na drug stol, kot ponavadi, da dobimo povsem nov pogled na okolico
- popijmo jutranjo kavo tako, da obrnemo ročaj in se potrudimo piti z levo (nepravo roko)
- potrudimo se napisati spisec za trgovino z levo roko; kaj potem, če bo malo nečitljiv!

Kar je najpomembnejše za zapomnjenje je, da nas to zanima. Dobro je tudi, da vemo, da si želimo zapomniti. Se pravi, z mislimi biti poleg. Velikokrat pomaga, če povežemo novo informacijo z nečim, kar poznamo (Marija – ima modre oči, kot spominčica – je prijateljica Andreje – ima sivega mačka – pogrkuje, ko govori – je prinesla tiste slastne kolačke). Celotaki simpatični opomniki, kot je vozec na robcu, delujejo. Ker smo si dali toliko opravka s tem, se bomo spomnili, zakaj smo si dali toliko dela.

Veliko je stvari, ki jih lahko počnemo. Važno je, da ne delamo vsega vedno na ustaljen način. Navada, ko nič ne mislimo in samo naredimo, jih poleni in dolgočasi! Možgani imajo zelo radi izvirnost, utrgan humor. Vse, česar se lotite, delajte z veseljem in radovednostjo. Tako bodo rezultati veliko boljši! Raziskujte! Opazujte spremembe!

Pomembno je, da se sami odločite, da boste urili spomin. Nič od tega Vam ni **TREBA** delati! To je Vaša lastna odločitev. Če se boste raziskovanja in razvijanja vaših možganskih poti lotili z dobro voljo in ne iz občutka dolžnosti, rezultati ne bodo izostali.

Srečno in veliko veselja in zabave!

VAJE ZA POMNJENJE, ki temeljijo na pretvorbi besed, številk in datumov v žive slike.

1. VAJA

Poiščite katera slovenska mesta se skrivajo v naslednjih črkovnih skupinah?

Primer:

POEKR – KOPER

BUJLNALAJ	
BIRMAOR	
KJAŠOF	
KOAL	
NJKRA	
LJECE	
CELES	
BELD	
HIBONJ	



2. VAJA

Katere živali se skrivajo v naslednjih črkovnih skupinah?

Primer:

NOSL – SLON

FARŽIA	
KAMČA	
AČAK	
IBRA	
JONK	
CIASIL	
VERIVECA	
LITENEP	
LANOŽ	
LEVAŽ	
FILEDEN	
STAČARAK	



3. VAJA

Katera zelenjava se skriva v naslednjih črkovnih skupinah?

Primer:

REKOJEN – KORENJE

LEZEJ	
LAKAFIRO	
ATALOS	
PAER	
TELJPERŠI	
LENALZE	
CAMNALAN	
TORVHOR	
LATOSA	
ČUBA	
NEZALE	
REKON	

4. VAJA

Poveži znane pregovore v smiselne pare.

TIHA VODA	-GA TE PE NADLOGA
RANA URA	-SE ŠE ČEVELJ NE OBUJE
KAR SE JANEZ NAUČI	-BREGOVE DERE
KDOR NE UBOGA	-KAMEN NA KAMEN PALAČA
VEČ GLAV	-ZLATA URA
BREZ MUJE	-JANEZ ZNA
KAKOR SI BOŠ POSLAL	-VEČ VE
ZRNO DO ZRNA POGAČA	-TAKO BOŠ LEŽAL



5. VAJA

Smiselno povežite dejavnosti glede na čas.

ZJUTRAJ	KOSILO
DOPOLDNE	UMIVANJE ZOB, SPANJE
OPOLDNE	VSTAJANJE , ZAJTRK
ZVEČER	MALICA

Podnevi počnemo še vrsto drugih opravil. Dopišite, kaj vse še delate:

ZJUTRAJ

DOPOLDNE

OPOLDNE

ZVEČER



6. VAJA

Poglejte v hladilnik in si skušajte zapomniti čim več predmetov, ki ste jih videli. Zapišite si na listek in pogledajte ponovno, preverite kaj ste pozabili. Ponavljajte toliko časa, da bodo vsi predmeti iz hladilnika tudi na vašem listku.

PREDMETI V HLADILNIKU:



7. VAJA

Poskušaj se spomniti manjkajočega dela pregovora:

Rana ura, _____

_____, naj ne je!

_____, sam vanjo pade.

Petek, _____

Zarečenega kruha _____

Ti očeta do praga, sin _____

Nedeljski dobiček ne gre v _____

Lastna hvala _____

_____ se še čevelj ne obuže!

8. VAJA

Nadaljuj zaporedje:

2, 5, 8, 11, _____

1, 1, 1, 3, 1, 5, 1, 7, _____

2, 4, 6, 8, 10, _____

1, 4, 9, 16, 25, _____

9. VAJA

Katera črkovna mešanica ne označuje dele telesa?

TUSA

TARV

SRPT

ANUL

TAPE

CERS



10. VAJA

Kdo ne spada zraven?

SAVA
KRKA
TARA
LJUBLJANICA
PIVKA
MURA

11. VAJA

Iz črk besede SLOVENIJA sestavi deset živali!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

12. VAJA

Dopolni pregovor:

Kar se Janezek nauči...

- a) ... s tem Janez muči druge.
- b) ...to Janezek tudi pozabi.
- c) ...to Janez zna.
- d) ...to Jure tudi uporabi.

13. VAJA

Nadaljuj zaporedje:

18, 16, 14, 12, _____

7, 11, 15, 19, _____

-3, -1, 1, 3, 5, _____

2, 3, 5, 6, 8, 9, _____

14. VAJA

Najdite besedo, ki ne spada v skupino:

- a) STOL, MIZA, TULIPAN, KLOP
- b) KORENJE, SOLATA, SVINČNIK, ZELJE
- c) SLOVENIJA, ITALIJA, TRIGLAV,
AVSTRIJA
- d) JABOLKO, SLIVA, ČEŠNJA, KROMPIR

15. VAJA

Gledamo z očmi vidimo z možgani! Najprej moramo poskrbeti za dober vid, poskrbeti za svoje oči in nato da ostane tisti del možganov, ki razbere to kar vidimo, v dobri kondiciji.

Vzdržujemo povezavo med očmi in možgani z vajami za aktiviranje teh možganskih celic. Po dolgotrajnem branju, pisanju, vezenju postane vid nejasen. Oči so preobremenjene. To čutimo kot bolečine v hrbtenici, vratu, če dolgo sedimo.

Kaj lahko naredimo?

- a) zaprite oči in jih premikajte v različnih smereh, navzgor, navzdol, levo, desno, krožite. **Ponovite 10 krat.**
- b) pogledjte nekam daleč, v nebo, gozd, zelenje. **Vajo izvajajte vedno, ko začutite utrujenost oči.**

VAJE za skupinsko vadbo

1. VAJA

Namen vaje je povečati zbranost, ustvarjalnost in razumevanje. Pogovor vam bo lažje tekkel, ker si povečujete besedni zaklad.

Poiščite besedo za nasprotje napisane.

Primer:

Ogenj – voda , belo – črno , toplo – hladno

Tih-	Svetel-	Hrib-
Jezen-	Svež-	Moški-
Drag-	Mačka-	Trd-
Nizek-	Ozek-	Glasen-
Poročen-	Mrzel-	Lepo-
Sedeti-	Utrujen-	Sladek-
Vesel-	Deloven-	Spredaj-
Nazaj-	Grob-	Velik-
Debel-	Okrogel-	Lepa-

Poiščite še druge besede in poizkusiti najti njihova nasprotja. V skupini eden pove besedo, drugi nasprotje. Vajo delajte vsaj enkrat na teden.

2. VAJA

Namen vaje je povečati zbranost poslušanja, tudi v pogovoru z drugimi. Povečate občutljivost sluha in notranje predstave, ter oboje povežete, kar je naloga možganov.

Izberite 10 različnih predmetov (svinčnik, knjiga ipd). Zaprete oči in prosite soigralca, da vrže na tla različne predmete po svoji izbiri. Iz zvoka ob padcu predmeta skušajte ugotoviti kateri predmet je padel na tla. Ugibate lahko trikrat, nato pride na vrsto drugi predmet. S soigralcem se nato zamenjata. Ko prepoznate vse predmete, poiščite nove.

Popolnost delovanja možganov na povezovanju slišane in razumevanju tega boste dosegli z ponavljanjem vaje enkrat na teden. To lahko počnete tudi med počivanjem v naravi. Zaprite oči in poslušajte zvoke iz okolice in jih skušajte uganiti kaj ali koga slišite.

3. VAJA

Namen te vaje je povečati zbranost pri branju kar pripomore k dobri umski kondiciji. Kdor zbrano bere, tudi bolj aktivno doživlja vsakodneвне dogodke.

Določite vrednost posamezne črke. Npr. za črko “A” določite 2 točki in za črko “E” 1 točko. V prejšnjem stavku sta dve črki “A”, seštevek je $2 \times 2 = 4$ in tri črke “E”, torej $3 \times 1 = 3$. Seštevek je 7 ($4 + 3$). Ne štejte vsake črke posebej ampak sproti seštevajte kot si črki sledita v besedilu in si zapišite rezultat.

Izberite si besedila iz časopisov in knjig in na podoben način štejte črke po lastni izbiri. S prijatelji si izberite enako besedilo iz knjige, časopisa, revije in delajte vajo skupaj. Na koncu primerjajte rezultate. Vajo delajte vsaj dvakrat na teden.