

# Možgančkanje ZA DELOVNI SPOMIN

PRIPRAVLJA: TINA ŠTUKELJ

Vas zanima, kaj je delovni spomin oziroma kaj dela? Na nek način je kot delavnica v domači hiši – saj veste, prostor, v katerem z novimi in starimi elementi ustvarjamo nove stvari. V omarah je spravljeno orodje, če pa se lotimo ustvarjanja nečesa novega, prinesemo na delovni pult še nove elemente in skupaj z že obstoječimi ustvarimo nekaj novega. In točno tako deluje naš delovni spomin. Delovni spomin je neke vrste vmesna stopnja med kratkoročnim in dolgoročnim spominom, čeprav ni nujno, da njegova aktivnost vedno vodi v dolgoročno shranjevanje podatkov.



**Tina Štukelj**, mag. kognitivnih znanosti

telefon. Drug primer je, ko stojimo pred bankomatom in moramo za dvig denarja vtipkati PIN-kodo. To informacijo potegnemo iz dolgoročnega spomina.

### Tako pa deluje delovni

Kaj pa, ko vas nekdo vpraša, koliko je star sosed Matej, vi pa veste le njegovo letnico rojstva? Iz spominske banke vzamete informacijo o njegovi letnici rojstva (na primer 1967), nato pomislite, katero leto je sedaj (2017) in izračunate razliko (50). Vse to se seveda dogaja v vaši glavi, vi pa na koncu poveste le odgovor »Matej je star 50 let«. Torej, kaj vse je naredil delovni spomin? Najprej je na delovni pult »zložil« informacije iz spominske banke (letnico rojstva), pa zraven še informacije, ki so povezane s trenutno situacijo (trenutna letnica). Nato je vse te informacije preuredil glede na potrebe – poiskal je pravo matematično operacijo (odštevanje) ter jo izvedel, da je našel pravi odgovor. Šele nato smo lahko odgovorili na vprašanje.

### Lahko nam povzroča težave

Slab delovni spomin se pozna v marsikateri naši miselni aktivnosti, pa tudi v čisto vsakdanjem življenju in pri druženju z ljudmi. Če težko sledimo novim informacijam, ki jih izvemo tekom pogovora oziroma imamo težavo te informacije vplesti med že obstoječe, potem se lahko hitro izgubimo sredi pogovora. In tudi branje knjig, revij in časopisov lahko hitro postane nesmiselno, če ne uspemo sproti sestavljati informacij v smiselno sliko. Vaje iz spomina je dobro včasih nadgraditi še s kakšnim dodatnim »izzivom«. Na primer, pri nalogi, kjer si morate zapomniti nekaj elementov (na primer slon, želva, pes), lahko le-te v odgovoru podate po nekem ključu, kot recimo abecedni vrstni red (pes, slon, želva) ali morda po velikosti od najmanjše do največje (želva, pes, slon). Čeprav pravijo, da je poletje čas, ko damo možgane na pašo, vam vseeno želimo prijetno in uspešno možgančkanje tudi v teh vročih dneh. □

### Kratkoročni in dolgoročni

Če si samo za nekaj sekund zapomnimo neko informacijo in jo potem takoj uporabimo, je govora o kratkoročnem spominu – na primer, ko preberemo telefonsko številko picerije, kjer želimo naročiti večerjo, in to številko v roku nekaj sekund že vtipkamo v

### ŽELITE ŠE VEČ MISELNIH IZZIVOV?

Redna umovadba pozitivno vpliva na delovanje miselnih sposobnosti, zato poleg zdrave prehrane in rednega gibanja svojim možganom privoščite tudi miselne izzive. V zbirki **BisterUm za miselno vitalnost** se nahaja naloga za čisto vsak dan v mesecu, z njo pa boste aktivirali različne miselne sposobnosti. Več informacij o zbirki in naročilnico lahko poiščete na <http://bisterum.si/miselna-vitalnost/>.



## ABECEDA minus 2

Zagodel nam jo je računalnik in napačno napisal črke. Namesto prave črke je zapisal črko, ki je v abecedi dve mesti pred napisano črko. Primer: želeli smo napisati **PES**, računalnik pa je napisal **NČP** (N je 2 črki pred P, Č je 2 črki pred E in P je 2 črki pred S).

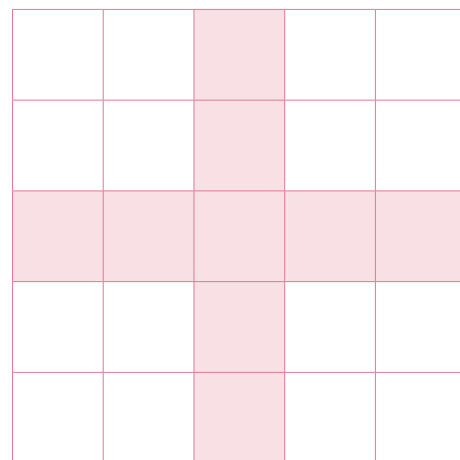
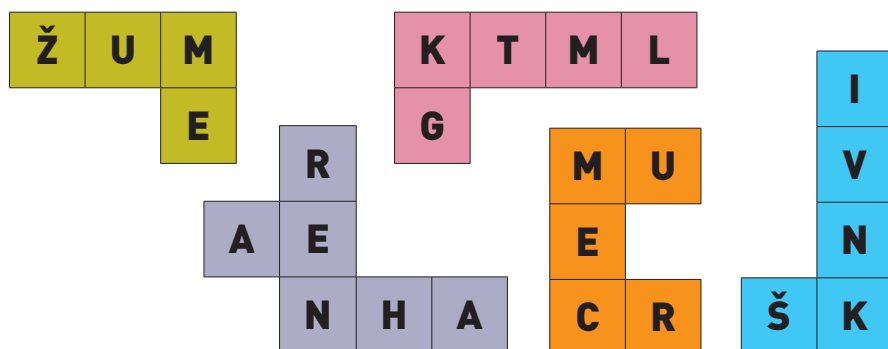
Želeli smo napisati citat znane osebe, po kateri se imenuje poletni mesec. Lahko razberete ime velikega vladarja in njegov citat?

Besedilo: **HŠJGH AČUZO: IMAIA HČ NZCJZ**

Rešitev: Julij Cezar: Kocka je padla

## TETRIS

Spodnjih 5 koščkov morate razvrstiti v kvadrat 5x5. Koščkov ne obračajte, temveč jih le postavite na ustrezno mesto. Če koščke razporedite prav, boste v sredinskem stolpcu in v sredinski vrstici dobili ime živali, ki jo lahko večkrat slišite ob toplih poletnih večerih.



Rešitev: MUREN

**Namig:** Na vrhu sta razporejena zelen in roza košček.

## PREPLETENE ŠTEVILKE

V kolaž smo skrili številke, ki so lahko delno zakrite, prevrnjene, zrcaljene ali podvojene – poiščite jih in z njimi rešite spodnje naloge:

1. V kolažu se skrivajo naslednje številke:

\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

2. Izračunajte vsoto vseh najdenih številk:

\_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Rešitev:  $1+2+2+3+4+5+5+7+8+8=45$

3. Številke po **abecednem redu** razvrstite v naslednjo enačbo in izračunajte rezultat:

\_\_\_\_ + \_\_\_\_ - \_\_\_\_ + \_\_\_\_ + \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_ + \_\_\_\_ - \_\_\_\_ + \_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Rešitev:  $2+2-1+8+8-5-5+7-4+3=15$

4. Številke iz zgornje enačbe v spodnjo enačbo prepisite v enakem vrstnem redu, nato pa spremenite 2 matematični operaciji, tako da dobite rezultat 7:

\_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ +/- \_\_\_\_ = 7

Rešitev:  $2+2-1+8-8-5-5+7+4+3=7$

