

Možgančkanje ZA POZORNOST IN SPOMIN

PRIPRAVLJA: TINA ŠTUKELJ

Kaj naredi dobro kosilo? Zgolj skrbno izbrane sestavine? Morda natančen način priprave? Pravilen odgovor je: oboje. Če imamo še tako prvovrstne sestavine, le-te izgubijo svoje bogastvo okusa, če jih napačno pripravimo ali mednje vmešamo eno samo pokvarjeno živilo. In če imamo še tako natančno izveden postopek kuhe, nam ob slabih sestavinah (pokvarjenih, presoljenih ...) vseeno ne bo uspelo skuhati odličnega kosila.



Tina Štukelj, mag. kognitivnih znanosti

Podobno je z našimi miselnimi sposobnostmi. Če imamo težave z eno izmed njih, se le-to velikokrat pozna tudi na delovanju ostalih.

Pri večini miselnih opravil namreč uporabljamo več miselnih funkcij istočasno – od pozornosti, do (delovnega) spomina, pa izvršilnih funkcij, jezikovnih, matematičnih sposobnosti in še in še.

Poglejmo si preprost postopek pomnjenja in priklica informacij iz našega spomina. Da si nekaj zavestno zapomnimo, moramo v to informacijo najprej usmeriti pozornost, si zapomniti čim več podrobnosti in nato informacijo preko kratkoročnega spomina shraniti v našo spominsko banko oziroma dolgoročni spomin. Če smo informacijo dobro opremili s čim več lastnostmi, jo bomo ob pravem trenutku lažje zopet potegnili na plan oziroma priklicali. Če pa smo v stopnji pomnjenja informacije vmes pozornost posvečali še drugim stvarim (na primer dogajanju okoli nas ali temu, kaj bomo skuhalo za

kosilo in kako je oblečena sosedka ali kdaj bomo oprali avto), smo manj pozornosti posvetili informaciji in si na ta račun najverjetneje informacijo zapomnili bistveno bolj površno. In ko moramo to informacijo kasneje priklicati iz spominske banke, seveda na površje potegnemo nepopolno informacijo, za to pa krivimo slab spomin. Morda je kriv tudi slab spomin, a vseeno je bila napaka storjena že na samem začetku v stopnji pomnjenja. Saj poznate načelo »GIGO« (Garbage in, garbage out) – šara notri, šara ven. Če si nekaj zapomnimo le na pol, ne moremo pričakovati, da bomo potem priklicali popolno informacijo. Zato usmerite vso pozornost v informacije, ki jih želite ohraniti, in morda boste ugotovili, da le nimate tako velikih težav s spominom, kot ste mislili. □

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/>.



DVOJNO PRAVILO

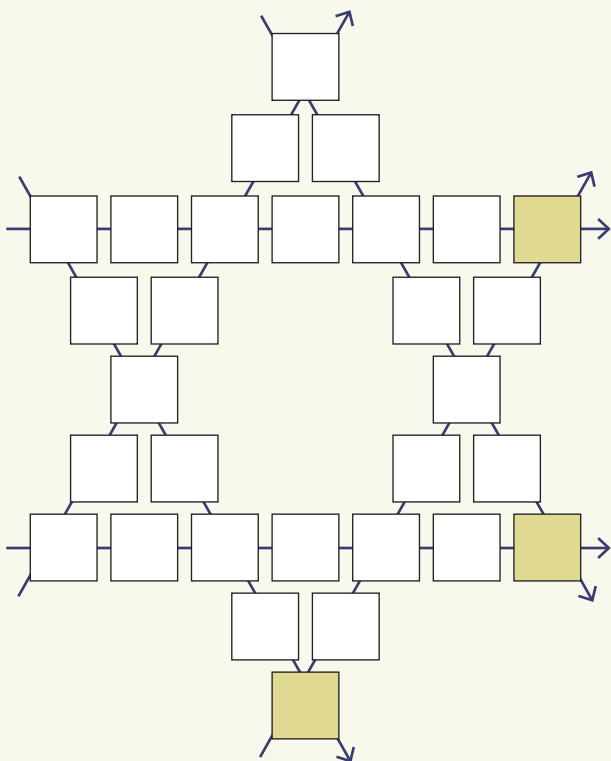
V spodnji razpredelnici se pod vsakim likom nahajata dve črki. Če lik kaže otok (🌴) ali letalo (✈️), obkrožite levo črko. Če lik kaže žival (🐾) ali noto (🎵), obkrožite desno črko. Na koncu prepisite vse obkrožene črke in dobili boste pregovor.

🐾	🌴	🐾	🎵	🌴	✈️	🐾	🌴	✈️	🎵	🌴	🐾									
LZ	AR	ND	UO	VG	OL	KL	JE	SR	HT	VB	ŠO									
	🌴	🎵	✈️	🎵		✈️	🐾	🌴	🐾	✈️										
	S	M	V	R	C	U	Š	A		S	E	K	R	E	D	I	Č	O	K	
					🐾	🌴			🐾	🌴										
			Z	T	I	F			G	D	A	R								

Rešitev: Zadovoljstvo srca srečo ti da.

BESEDNA ZVEZDICA

Spodaj je navedenih 10 besed, izmed katerih jih le 6 prilega v besedno zvezdico. Modre puščice nakazujejo smer besede v zvezdici, vse besede pa imajo enako število črk. Poiščite besede, ki spadajo v zvezdico. Naloga ima 2 rešitvi – v obeh različicah so uporabljene iste besede, le njihova razporeditev je drugačna.



ABRAHAM
AKACIJA
ASELJE
NEETIKA
PADALKA
PAPRIKA
PAŠTETA
UMIVALA
UPIHATI
USPEŠEN

Rešitev: prave besede so: pašteta, paprika, uspešen, umivala, neetika in akacija

*Pomoč: v zeleno obarvanih poljih se nahaja črka A

ZANIMIVOSTI IZ VREČKE

Sestavite besede iz črk v vsaki vrečki in ugotovite, na katero mesto v besedilu sodijo. Vrečke niso postavljene v enakem vrstnem redu kot manjkajoče besede.



Junij je mesec, ko se začnejo topli _____ dnevi.

Meteorološko poletje se začne s 1. junijem, v _____

_____ poletje pa bomo letos vstopili 21. 6. Datum začetka koledarskega poletja se giblje med 20. in 23. junijem, odvisen pa je od trenutka

_____ solsticija ali sončevega obrata.

Ime »solsticij« izhaja iz latinščine (Sol = sonce in Sistere = stati), nanaša pa se na _____

_____, da na ta dan sonce najdlje časa »stoji« na nebu – pri nas tam nekje okoli 16, v krajih

_____ Evrope pa kar 19 ur.

***Pomoč: pravi vrstni red vrečk in prve/zadnje črke besed: 4 (P in I), 3 (K in O), 2 (P in A), 1 (D in O) ter 5 (S in E)**

Rešitev: POLETNI, KOLEDARSKO, POLETNEGA, DEJSTVO, SEVERNE