

Reševanje miselnih izzivov

MOŽGANČKANJE ZA SAMOZAVEST

PRIPRAVLJA: TINA ŠTUKELJ

»O, ježeš. Tole je pa kr' neki, videti je dokaj zapleteno. Ne da se mi ...« Kolikokrat na dan vam ta misel šine na pamet? In kolikokrat se zgodi, da se morate po sili razmer kasneje vseeno ukvarjati s tem opravilom, ki na prvi pogled deluje tako nemogoče zahtevno? In potem, ko zadevo opravite, si rečete »Pa, poglej si ti to, sploh ni bilo tako težko. Bravo, jaz!«



Tina Štukelj, mag. kognitivnih znanosti

Miselna vitalnost je pač to – vedenje, da lahko zaupaš vase in v sposobnost svojih možganov, da se lahko naučiš nekaj novega, da lahko rešiš težave in preмагаš izzive, tako miselne kot življenjske.

Miselna vitalnost ni nekaj, kar pride in ostane samo od sebe. Seveda redno gibanje in zdrava prehrana pripomoreta veliko k zdravju naših

možganov, pa vendar je potrebno za miselno vitalnost narediti še kaj več. Kognitivni trening oziroma možgančkanje je treniranje našega najpomembnejšega organa – možganov oziroma natančneje razvijanje posameznih možganskih funkcij. Tako kot se treniranje mišic pozna v tem, kako hitro ste na vrhu Šmarne gore, koliko ročk lahko dvignete naenkrat in kako hitro lahko preplavate zaliv, se redno možgančkanje pozna v tem, koliko podatkov si lahko zapomnite, kako dobro povzimate stvari, kako dolgo ste lahko na nekaj osredotočeni in kako hitro dojemate slišano ter se odzivajte na svet.

Reševanje miselnih izzivov je odličen način možgančkanja. Možgani so namreč kot mišice – če jih trenirate na enem področju, se to opazi tudi drugje. Če trenirate svojo pozornost na miselni vaji, vam bo ostrina fokusa, ki se pri tem razvija, prišla prav tudi pri opravljanju vseh ostalih vsakodnevnih aktivnosti. Poleg tega z reševanjem miselnih izzivov razvijate svoje sposobnosti takrat, ko si vzamete čas za to. Če vam pozornost uhaja drugam –

razvijajte osredotočenost na opravilo pri miselnih izzivih in ne v realnih situacijah, kjer se morate že tako ali tako ukvarjati z vsem ostalim. Kje je tam še čas, da se osredotočate na to, kako sposobni ste se sploh osredotočati? In nenazadnje – ko se naučite nekaj novega ali rešite nek izziv, vam ostane občutek zadovoljstva in zavedanje, da so vaši možgančki v dobrem stanju in ko boste naslednjič trčili ob kakšno oviro v resničnem življenju, se bo nekje v vas oglasilo zavedanje »Hej, saj zmorem!«.

Predvsem pa vztrajajte in redno možgančkanje. Možgančkanje ni instant tabletki, ki z danes na jutri odpravi vse težave in iz povprečnega naredi genija. Bistvo kognitivnega treninga je ustvarjanje trajnih povezav med možganskimi celicami, za doseganje tega pa je potreben reden trening. Telesna kondicija je stvar spremembe v mišičnem stanju in tudi izboljšane miselne sposobnosti so stvar sprememb na funkcionalnem stanju naših možganov. Zato ne spreglejte miselnih izzivov, ki smo jih za vas pripravili na naslednji strani. □

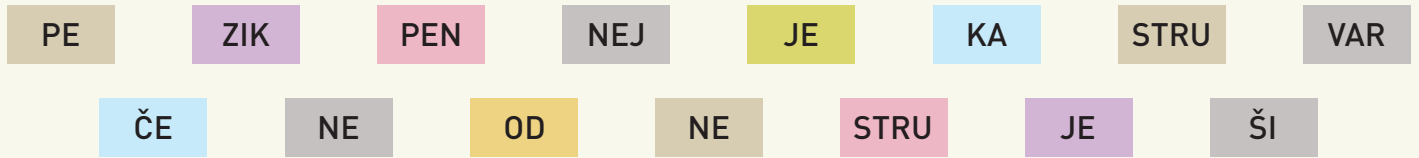
ŽELITE ŠE VEČ MISELNIH IZZIVOV?

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/>.



RAZREZANI PREGOVORI

Slovenski pregovor smo razrezali na zloge in jih zmešali. Jih lahko sestavite nazaj?




Pregovor: _____

*Pomoč: Zloge najprej razporedite po ustreznih barvah, jih nato zložite v besedo in pregovor bo pred vami:



[Rešitev: Strupen jezik je nevarnejši od strupene kače]

BESEDNA PETKA

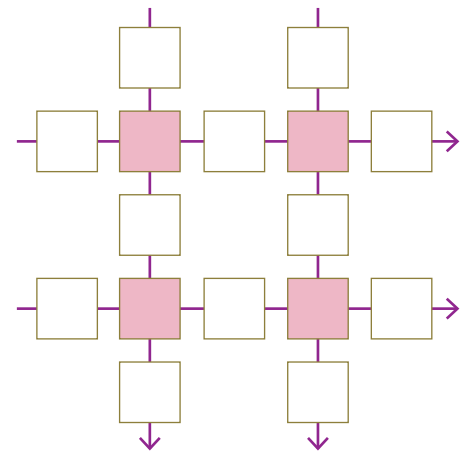
Pred vami je 5 besed, vsaka od njih ima 5 črk. Vaša naloga je ugotoviti, katere 4 besede sodijo v narisanano prekrivanko. Puščice nakazujejo smer besede, del črk pa se prekriva (obarvane črke ). Iz prve črke besede, ki ostane in iz črk, ki se nahajajo na obarvanih poljih lahko sestavite novo besedo s 5 črkami.

Besede:

BUNDA, FORUM, GOSKA, PACKA in ŠKODA

____, _____, _____, _____ in _____ = _____*

*Pomoč: iskana beseda se nanaša na plačan prevzem pravice/terjatve



[Rešitev: beseda, ki ostane je Packa; prekritje črke so O, K, U in D; nova beseda = odkup]

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. Prvo črko posamezne številke po **abecednem redu** razvrstite v naslednjo enačbo. Se rezultat ujema?

$$_ + _ - _ + _ - _ + _ - _ + _ = 12$$

[Rešitev: 2+2-1+8-5+7-4+3=12]

3. Prepišite zgornji razpored številke in **spremenite 3 matematične operacije** tako, da dobite ustrezen rezultat:

$$_ + / - _ + / - _ + / - _ + / - _ + / - _ + / - _ + / - _ = 4$$

[Rešitev: 2-2+1+8-5+7-4-3=12]

