

Možgančkanje

MORSKI KONJIČEK IMA RAD JESENSKE NOVOSTI

PIŠE: TINA ŠTUKELJ, MAG. KOGNITIVNIH ZNANOSTI

Ste morda razmišljali, da bi se te jeseni tudi vi naučili kaj novega ali pa začeli s kakim novim (osebnim) projektom? Mogoče usvojili kakšno novo veščino? Vašemu morskemu konjičku, o katerem smo pisali že v prejšnji številki, bi bilo to zagotovo všeč. Vas zanima, zakaj?



Tina Štukelj, mag. kognitivnih znanosti

Hipokampus je eno izmed dveh področij v možganih, kjer nove možganske celice (nevroni) nastajajo tudi v odrasli dobi. V vseh ostalih delih možganov se namreč ustvarjajo le nove povezave med nevroni, število nevronov pa se zmanjšuje. Znanstveniki niso čisto sklepčni, zakaj nastajajo novi nevroni le na teh dveh področjih, pa tudi o tem, kakšna je vloga novonastalih nevronov.

Nadgradnja spomina

Ena izmed teorij pravi, da so

novonastali nevroni v hipokampusu odgovorni za kodiranje in s tem shranjevanje novih informacij v naš spomin. Nove informacije in nova znanja, ki jih osvajamo z leti, potrebujejo nove načine označevanja, s katerimi jih varno spravimo v spominsko banko in kasneje uporabimo. Ker se z leti število informacij v naši spominski banki večja, je potrebno najti učinkovitejše načine, s katerimi nove informacije kodiramo, grupiramo in povezujemo z že obstoječimi. In ker marsikaterih razlogov za grupiranje informacij ne znamo predvideti naprej, naj bi zato nastajali novi nevroni, ki skrbijo za tako imenovano osveževanje delovanja spominskega sistema. Podobno kot neke vrste nadgradnja aplikacij na telefonu ali računalniku.

Nove naloge za nove nevrone

Raziskave, ki se osredotočajo na obstoj novonastalih nevronov v hipokampusu, so pripeljale do zanimivih ugotovitev – novi nevroni preživijo le, če se uspešno integrirajo v že obstoječo mrežo nevronov. Da pa bi se uspešno povezali v mrežo in preživeli, potrebujejo svoje lastne funkcije oziroma naloge. Razviti

morajo neko novo veščino ali se naučiti nekaj novega, saj že obstoječi nevroni obvladujejo celoten sistem. Novi nevroni tako prevzamejo nove naloge, za katere stari nevroni niso specializirani. Če pa novih nalog ni oziroma če našim možganom ne damo nekega novega izziva, ob katerem se lahko razvijajo, potem ti novonastali nevroni odmrejo. Podobno kot v človeški skupnosti – če človek nima svoje vloge, doprinosa ali smotra v skupnosti, zakrni, postane otopel in le senca življenja. Na drugi strani pa aktivni ljudje gradijo svoja znanja, svoje veščine in povezave z drugimi ter tako živijo polnejše življenje.

Kdaj ste se vi nazadnje naučili nečesa novega?

Nečesa, ob čemer ste se morali malce potruditi? Nečesa, kar bo vašim novim nevronom dalo smoter obstoja? Začnite se učiti tuj jezik ali računalniški program ali pa usvojite kreativno pisanje. Kaj pa kvačkanje ali lončarjenje ali recimo kaligrafija? Morda kuhanje slivove marmelade po drugačnem receptu ali pa kako zavezati vezalke ali kravato na drugačen način. Za oboje obstaja kar nekaj načinov, zakaj bi torej celo življenje uporabljali le enega?

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/>.



ZAVITA UGANKA

V spodnjo razpredelnico smo po podobnem principu, kot se v levi razpredelnici skriva beseda POTNIK, zavili Župančičevo uganko. Prepišite uganko, ki se začne z rdečo črko **S** in nato ugotovite še njeno rešitev. Puščice nakazujejo smer nadaljevanja besedila.

Uganika: _____

Rešitev uganke: _____

Namig: Rešitev uganke je drevo, ki pogosto raste ob obrežjih sladkih voda, tako pa se imenuje tudi rojstni kraj znanega slovenskega pesnika.

V	Z	R	C	A	L	O	G
E	Š	K	R	B	A	S	L
S	A	G	R	B	A	T	E
A	B	A	T	A	S	A	D
D	A	B	S	R	T	K	A
E	B	A	B	A	A	R	
S	A	R	A	T	S	A	
O	P	E	D	O	V	J	

Rešitev uganke - **vrb**
 Škrbasta, kraj vode poseda, se v zrcalo gleda;
 Rešitev: Uganika - Stara baba grbasta, stara baba

IZRAČUNAJMO KNJIŽNEGA JUNAKA

Izračunajte naslednje črkovne enačbe in iz črk, ki jih dobite, sestavite ime znanega knjižnega junaka. Pri računanju enačb iz črk uporabite mesto vsake črke v abecedi in izračunajte enačbo s to številko. Rezultat vam pove mesto, na katerem se nahaja iskana črka. En primer je že rešen.

Enačba (črke)	Rezultat (številke)	Rezultat (črka)
E + G =	6 + 8 = 14	M
J + Č =		
L - K =		
F + C =		
E x C =		
N + E =		
P - O =		
D x C =		
M + Č =		
U - D =		
V - J =		

Rešitev: črke - M, N, A, I, R, T in A, N, R, P in K; junak - Martin Krpan

Iskan knjižni junak: _____

POKVARJEN TELEFON

Pokvaril se nam je ekran na starem telefonu. Namesto imena osebe, ki jo kličemo, se pojavljajo številke, ki smo jih pritisnili, da bi izpisali pravo ime. S pomočjo spodnjega dela telefona, kjer piše, katere črke se skrivajo pod katero številko, poskusite ugotoviti, koga kličemo.



Namig: gre za znanega slovenskega pisatelja iz 19. stoletja; številka 7 v imenu je namesto črke R in v priimku namesto črke S.

Rešitev: Fran Levstik