

Možgančkanje

RAZISKUJTE, SANJAJTE, ODKRIVAJTE!

PIŠE: TINA ŠTUKELJ

Življenjski tempo se počasi umirja, narava se pripravlja na jesenski počitek. Živali polnijo svoja bivališča z zalogami hrane in svoja telesa z maščevjem, da bodo opremljene za vsakoletni zimski počitek. Jeseni veeverice intenzivno nabirajo in shranjujejo semena ter ostale plodove. Ozimnico si shranijo na nešteto koncev. Orientacija in dober spomin sta pri tem ključnega pomena, zato se jeseni hipokampus pri veevericah poveča tudi do 15 odstotkov.



Tina Štukelj, mag. kognitivnih znanosti

Nekje v preteklosti je človek sledil naravnim zakonom in se periodično selil tja, kjer je bilo več hrane, temperatura in okolje pa sta omogočala udobnejše življenje. Bister um je bil takrat poglavitnega pomena za preživetje – človek je moral vedeti, kje je in kam je dobro iti (orientacija), za načrtovanje selitve je moral uporabiti pretekle izkušnje (učenje, spomin), potek selitve pa prilagajati dejanski situaciji (pozornost, miselna prožnost). Dandanes lahko človek vse svoje življenje preživi na enem mestu – ko je mraz, pač zakuri v

kaminu ali prižge peč, ko zmanjka hrane, se sprehodi do bližnje trgovine, pri vsakdanjih opravilih pa ima že tako ali tako na voljo mnogo pomoči na gumb.

Kdaj ste se vi zadnjič odpravili v neznano?

Pri tem ne mislim paketa v turistični agenciji. Taka oblika turizma kognitivno ni tako zahtevna, kot je popotništvo, ko moraš sam proučiti vse možnosti – kam in kdaj se odpraviti, kako se odpraviti in po kateri poti priti na cilj. Pa poiskati, kaj vse lahko po poti ali na cilju doživimo in vidimo ter temu primerno prilagoditi urnik potovanja. In vmes odreagirati na kup nepredvidljivih dogodkov, ki se nam zgodijo, kot je na primer znajti se v okolju, kjer ne govorimo lokalnega jezika, lokalcem pa je naša govorica španska vas. Ali pa morate poiskati avtomatika, ker vam jo je zagodel avtomobil, vi pa ste nekaj 10 kilometrov stran od prvega mesta (da ne omenjam, da se vam je pri tem spraznila še baterija v telefonu)?

Zapeljite se ...

Pravo popotništvo zahteva od nas dobršno mero miselne vitalnosti

in možganske aktivnosti, zato ni nenavadno, da so raziskovalci Univerze v Pittsburghu ugotovili, da aktivno popotništvo ustvarja nove povezave med nevroni in s tem krepi miselne sposobnosti. Popotništvo pozitivno vpliva na človekovo počutje, telesno aktivnost, možgansko vitalnost in seveda družabno življenje.

Zapeljite se v Prekmurje, morda na Kras ali v Belo krajino, sami poiščite in spoznajte lokalne znamenitosti, poskusite domače specialitete, poslušajte domačine v njihovi govorici in poskušajte razvozlati, kaj pomeni *debelača*, *kisilak* ali *cinglca*. Zapeljite se v neznano in nepredvidljivo ter raziščite, kaj vse obstaja izven vašega poznanega teritorija. Privoščite svojim možganom malce drugačen izziv, hkrati pa ustvarite nove izkušnje in spomine, iz katerih boste lahko črpali tudi v prihodnosti.

Oziroma, kot je napisal Mark Twain: »Čez 20 let boste bolj razočarani zaradi stvari, ki jih v življenju niste storili, kot pa zaradi tistih, ki ste jih. Zato odvrzite sidro in odplujte iz varnega pristanišča. Ujemite veter v svoja jadra. Raziskujte. Sanjajte. Odkrivajte.« □

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/>.



KJE JESEN?

Je sen in je jesen. Tokratni BisterUm izzivi vam predlagajo nekaj besed, ki vsebujejo zaporedje SEN. Poiščite jih. Pri daljših besedah smo v pomoč obarvali polja, na katerih se nahajajo te črke.

Trava prve košnje: _____

Začimbna rastlina: _____

Poučna pripoved, kjer nastopajo živali: _____

Del ustne votline: _____

Afriška država: _____

Vrsta drevesa, iglavec: _____

Prelep: _____

Znan po slabih lastnostih: _____

Svoboden, samostojen: _____

Namig: prve in zadnje črke besed: S in O, Č in N, B in N, D in N, S in L, M in N, P in N, Z in N, N in N

Rešitev: seno, česen, basen, dlesen, Senegal, macesen, prekrasen, zloglasen, neodvisen

Č18KE in ŠTE23IL12E

Namesto črk smo napisali njihova mesta v abecedi. Namesto **EPS** tako piše **61719** → E je 6. črka, P je 17. črka in S je 19. črka. Iz teh črk lahko sestavimo besedo PES. Ugotovite, katere črke se skrivajo za spodnjimi številkami in iz njih sestavite besede, s katerimi lahko dopolnite spodnji pregovor.

NAŠ ZAPIS	ČRKE	BESEDA
2418114		
22112118		
15171916181031		
31619615		

Pregovor: Če vinotoka _____ in _____ brije, _____ in svečana _____ sije.

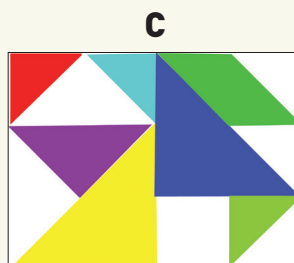
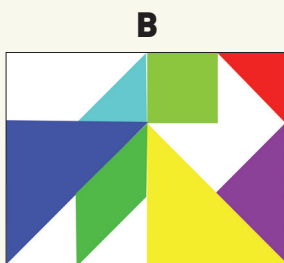
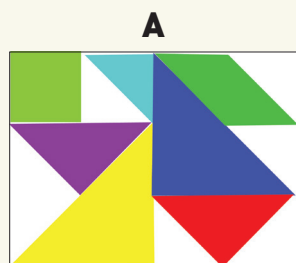
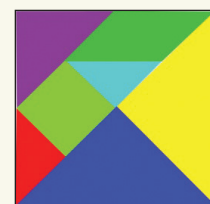
Namig: prve in zadnje črke besed: M in Z, B in A, P in A ter S in C.

Rešitev: mraz, burja, prosinca, sonce

TANGRAM

7 geometrijskih likov lahko zložimo v kvadrat ali pa kakšen drugačen kolaž.

Le ena izmed spodnjih treh sestavljanek vsebuje enake koščke, kot so uporabljeni v kvadratu na desni, ostali dve pa imata po en napačen lik. Poiščite, katera je prava sestavljanika in kateri so odvečni oziroma manjkajoči deli v ostalih dveh sestavljanakah.



Rešitev: napačna koščka sta A (odveč rdeč srednje velik trikotnik, manjka majhen rdeč trikotnik) in C (manjka zelen kvadrat, odveč majhen zelen trikotnik)