

TREN DEG TIL BEDRE

Mental hjernetrim

Disse oppgavene var blant de som ble brukt under Engvigs forskning, og har bevist effekt på hukommelsen.

Oppgave 1 - Lag en reiserute i hukommelsen:

- 1 Se for deg ei rute gjennom huset til foreldrene dine med 15 steder eller punkter. La det være en logisk rekkefølge mellom stedene. Hvis det ikke er plass i huset eller leiligheten, kan du også gå utendørs. Veien til jobb kan også brukes.
- 2 Skriv gjerne ned et stikkord for hvert punkt, slik at du husker rekkefølgen i starten.
- 3 Bli kjent med ruta til du kan se den for deg i tankene: Se for deg en rød ball ved sted 1. Ta den med og gå til sted 2. Gå gjennom hele ruta og se ballen klart for deg på hvert sted. Når du kommer til punkt 15, gå samme vei tilbake i tankene. Vær sikker på at du ikke hopper over noen punkter.

Oppgave 2 - Husk en liste med ord

- 1 La en venn skrive ned 15 tilfeldig ord på et ark. Ordene må være lett å se for seg, for eksempel: bil, banan, lyktestolpe også videre.
- 2 Få vennen din til å lese ordene høyt, med fem sekunders mellomrom. Se for deg første ord på første sted i reiseruta, og så videre i den rekkefølgen de leses opp.
- 3 Se om du kan huske ordene etterpå ved å gå gjennom reiseruta di i hukommelsen. Prøv ordlista igjen hvis du ikke klarte alle, det vil gå lettere gang nummer to.

Oppgave 3 - Kan du huske en liste med 30 ord i rekkefølge? (vanskelig)

- 1 Du skal nå se for deg to ord på hvert punkt i ruta. Du kan holde orden på rekkefølgen på hvert sted ved å se det første ordet til venstre for det andre.
 - 2 La en venn eller familiemedlem skrive ned 30 tilfeldige ord på et ark.
 - 3 Få vennen din til å lese ordene høyt, med fem sekunders mellomrom. Se for deg første og andre ord på første sted i reiseruta, tredje og fjerde ord på sted to, og så videre i den rekkefølgen de leses opp.
 - 4 Klarer du huske alle 30 ordene i rekkefølge? Trening gjør mester.
- Vil du trene mer:** Forsøk å utvide ruta, eller lag flere ruter. Tren litt hver dag. Du vil merke at det ikke bare skjerper visuell og verbal hukommelse, men også oppmerksomhet og konsentrasjon.

Kilde: Andreas Engvig

HUKOMMELSE

Det er mange måter å få en bedre hukommelse på. Og - ved å bruke stedsskjermen din kan du faktisk skjerpe hjernen.

HJERNETRIM

Tekst: **Hilde Nordlund**
hno@dagbladet.no

- Hippocampus i hjernen har celler som danner kart over omgivelsene våre, og som lagrer dagligdagse minner i grupper av celler, og du kan derfor også bruke stedssansen til å huske bedre, sier hjerneforsker og professor, May-Britt Moser ved Kavli Instituttet, NTNU.

God stedsans

Du ser for deg at du er ute og går til butikken, og en del av veien er det en celle som er aktiv, den neste delen av veien en annen celle. Slik danner cellene et kart over miljøet, og i hjernen lagres ulike kart for ulike miljøer du beveger deg i. Det er de samme cellene som lager disse kartene, som du også koder dagligdagse ting med, og som lag-

rer hukommelsen vår. Derfor er det fint å bruke steder og omgivelser til å skjerpe hjernen.

- Det å bruke hukommelsen for steder til å lære deg nye ting er en evne mennesker er gode på. Gjennom generasjoner var det viktig å finne fram på steder, huske hvor det er mat og trygt å gjemme seg. Det har trolig ført til god stedshukommelse hos mennesker, så vel som andre dyr. Dette kan du dra nytte av når du prøver å lære deg noe nytt, sier Andreas Engvig, forsker ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo.

Stedshukommelsen vår er så god at det holder å ha vært et sted en gang eller to for at du kan bruke dette stedet til å skjerpe hjernen.

- Du lurar på en måte hukommelsen til å tenke at det du skal lære befinner seg på et sted du har vært før. Hvis du skal lære deg kjemiske formler kan du for eksempel se for deg sitronsyre som en sitron ved inngangsdøra til leiligheten hvor du var i selskap i forrige uke. Assosiasjonene av ting som minner deg om det du skal huske, på steder du kjenner, hjelper deg å huske bedre. Dette er ikke noen magisk pille, men krever litt jobb, sier Engvig.

Denne formen for skjerping av hjernen passer for alle aldrer og situasjoner.

- Vi har gjort studier på voksne opp i 70-åra, og de hadde effekt av slike hukommelsestrening. Så lenge du er frisk kan du bruke dette, både på skole, jobb og ellers. Men du må repetere. All læring handler om repetisjon, men bruker du denne metoden holder det kanskje med repetisjon tre ganger i stedet for fem, så du sparer litt tid, sier Engvig.

Kjemiske stoffer

Men det er flere måter å skjerpe hjernen på.

- Å være emosjonelt aktiv, altså ha sterke emosjoner involvert idet du lærer eller opplever noe, gjør at du aktiverer kjemiske stoffer i hjernen som gjør at minnet sitter bedre. For eksempel er det derfor engasjerte lærere klarer å få ungene våre til å være mer oppmerksomme og lære mer, fordi det er en positiv atmosfære i lærings situasjonen. Det er også derfor vi husker ting som har opprørt oss, sier Moser.

Det er også mulig å benytte tid og

tidspunkter som knagger i stedet for steder. Og du kan også assosiere lukter med minner, slik at du husker det bedre.

Slapp av!

- Det er studier som viser at de som får kjenne en spesiell lukt som minner dem om en bestemt opplevelse, husker mange flere detaljer enn dem som ikke kjenner denne lukta. Det kan være at du kan assosiere en spesiell lukt med det å lese til eksamen, og når du kjenner denne vil du huske mer. Men det er viktig at det er en særegen lukt, og ikke for

eksempel pizzalukt, som du forbinder med veldig mange forskjellige minner, sier Moser.

Det er også viktig å slappe av og være rolig for å få mest mulig ut av hjernen din.

- Du kan meditere for å bli roligere. Frykt og eksamensnerv demper en del av hjernen, frontalappen, som samarbeider med hippocampus om å gjenhente riktig informasjon, og denne delen av hjernen er også viktig for kreativitet noe man må ha for å løse kompliserte oppgaver. Det er også viktig å få søvn, siden det er vist at hjernen rydder opp i minnene våre når vi sover og spiller om og om igjen viktige minner, sier Moser.



Foto: Fotolia / NTB Scannpix



SHIFT_

NISSAN
LEAF

- 100% elektrisk
- Null eksosutslipp
- Connected Mobility

FØLELSEN AV Å LIGGE I FRONT

Idet du starter motoren, kan du ikke annet enn å tenke at det er slik det alltid skulle ha vært. Gi gass, og dine forventninger bak rattet vil forandre seg for alltid. Dra på tur alene eller ta hele familien med deg, den unike teknologien vil sjarmere dere alle. Denne bilen får gårsdagen til å virke som fjern fortid. Dette er den nye bilen.

Nissan. Innovation that excites.

zero Emission

100% elektriske Nissan LEAF. Den nye bilen.

5 seter • Carwings system som lar deg programmere lading og varmeapparat fra din smartphone
• Navigasjon med ladepunkter • Oppvarmet ratt, forseter og bakseter • Topphastighet på 140 km/t
Å kjøre en elbil sparer deg for både tid og penger: Eierkostnadene og driftskostnadene er lavere enn for vanlige biler, 50% skatt på firmabil, ingen bompenger, redusert årsavgift, gratis parkering på offentlige plasser og tillatelse til å kjøre i kollektivfilen.

Avtal prøvekjøring på
nissan.no/LEAF

Pris fra kr. **263.900**



”Å være emosjonelt aktiv, altså ha sterke emosjoner involvert idet du lærer eller opplever noe, gjør at du aktiverer kjemiske stoffer i hjernen som gjør at minnet sitter bedre.

May-Britt Moser, hjerneforsker og professor

