

## Lektion K - STYRK HJERNEN

45 MIN.



### Mål:

- Eleverne får kendskab til, hvordan man kan styrke og træne sin hjerne

Aktiviteten kan med fordel kobles til undervisningen i biologi og natur/teknologi

**Materialer:** 2x15 forskellige ting, et viskestykke el.lign, 2 stykker papir

**Elevark:** Træn jeres hukommelse, Træn din hjerne

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at man kan træne sin hjerne.

10 MIN.



Lad eleverne i grupper på fire afprøve forskellige aktiviteter, der kan træne henholdsvis deres hukommelse og hjerne:

15 MIN.



- Fokusér på hukommelse med udgangspunkt i elevarket 'Træn jeres hukommelse'. Hvis der er knap med tid, kan man bruge billederne på papiret i stedet for at lade eleverne finde 15 fysiske ting i lokalet.

### Særligt til 6. klasse

Fortæl eleverne i 6. klasse, at det kan være svært at huske mere end 5-7 ting ad gangen. Det er lettere at huske ting, hvis de indgår i en historie.

Der er også nemmere at huske, hvis tingene betyder noget for én. Fx glemmer man ikke sine forældres ansigt, men det er svært at genkende alle dem, man går forbi på gaden.

### Særligt til 7.-8. klasse


Fortæl eleverne i 7. og 8. klasse, at man kan dele hukommelsen op i korttidshukommelsen og langtidshukommelsen:

- Korttidshukommelsen er de ting, vi oplever lige nu. De fleste ting glemmer vi hurtigt igen, fordi de ikke bliver lagret i hukommelsen
- Langtidshukommelsen er et lager. For at noget bliver lagret i den, skal det have gjort et indtryk på os, eller vi skal koncentrere os om at lære det

Når vi lærer nye ting eller oplever nye indtryk, bliver det lagret i hukommelsen. Det sker ved, at nervecellerne styrker deres forbindelser. Det er vigtigt at påpege, at intet går tabt i hukommelsen. Udfordringen er, om vi kan genskabe forbindelsen. Hvis vi glemmer noget, er det fordi, vi ikke kan finde informationen frem igen og ikke fordi det er forsvundet.

Forskellige sanseindtryk som fx lugte eller lyde kan pludselig få os til at huske noget igen. Dette kan man bruge som teknik, hvis man skal huske noget - fx til en eksamen. Lad os sige, man skal huske 14 decimaler af pi, så kan man, i sin forberedelse til eksamen, lugte til noget bestemt (fx en cola), mens man lærer sig de 14 decimaler. Til selve eksamen tager man en tår af en cola og lugter dermed det samme igen. Det vil gøre det lettere at huske decimalerne, fordi tallene er koblet til en specifik duft. Man kan sige, at sanseindtryk fungerer som en slags nøgle til at finde de rigtige forbindelser igen.

## Fokusér på at træne hjernen

20 MIN. 

Lad eleverne i makkerpar udføre forskellige øvelser, hvor de træner hjernen. Brug elevarket 'Træn din hjerne'.

Løsning på 'De kagespisende børn': **Der skal 3 børn til** (3 børn kan spise 3 kager på 1½ minutter Dvs. 1 barn kan spise 1 kage på 1½ minut. På 30 minutter kan et barn spise 20 kager (30 minutter delt med 1½ minutter/kage). 60 kager delt med 20 kager/børn giver 3 børn.)

Foreslå eleverne, at de også kan:

- Gøre noget på en anden måde end normalt fx at børste tænder med den "forkerte hånd"
- Stå op, når de laver gruppearbejde
- Løse opgaver med tal fx sudoku
- Løse opgaver med ord fx krydsord eller spille Wordfeud
- Gå en time tidligere i seng
- Gå en anden vej til skole end de plejer
- Gå baglæns

### BONUSAKTIVITET: FORHINDRINGSBANE

20 MIN. 

Lav en forhindringsbane fx med stole eller borde, som I stiller vilkårligt rundt omkring i klassen eller på gangen. I skal nu vælge én, der skal gå baglæns gennem banen og én, der skal guide den, der går baglæns. Den, der guider, skal sikre, at den anden ikke går ind i ting ved fx at sige "gå først to skridt baglæns, så et skridt til din højre side osv."

### BONUSAKTIVITET: TRÆN DIN HJERNE MERE

30 MIN. 

Lad eleverne selv komme med forslag til, hvordan de kan træne deres hjerne. Afrund ved at lade eleverne prøve hinandens forslag.

### BONUSAKTIVITET: KAMPEN MELLE M HØJRE OG VENSTRE HJERNEHALVDEL

15 MIN. 

Lad eleverne teste, om deres hjerne arbejder bedst med højre eller venstre hjernehalvdel ved hjælp af [Kampen mellem højre og venstre hjernehalvdel](#) fra Testoteket.

### **Læg mærke til**

- Om eleverne har forstået, at de selv kan gøre noget for at træne deres hjerne