




8. For god hukommelse


Hei!

Nå er det deres tur til å ha ansvaret for å gjennomføre en SøvnBoost-bolk. Fordel dere imellom hvem som skal gjøre hva. Det som står i blått under er det dere skal si høyt til de andre elevene i klassen, stå gjerne foran i klasserommet når dere snakker. Det som står i grønt er oppgavene dere skal gjennomføre med klassen.




Utstyr: PC og stor skjerm med mulighet for visning av bilde med lyd.

Hei og velkommen til SøvnBoost-bolk 8, i dag er tema konsentrasjon. Sett dere godt til rette for nå skal vi få høre et lite lydklipp og snart skal vi teste hukommelsen vår.



Oppgave 1: Sett på lydfilen på PP, andre slide.

Se på PP, tredje slide i 1 minutt. Hvor mange husker dere? Neste utfordring, vis slide nr. 4; hva er borte?





Tekst til lydfil:

Har dere opplevd situasjoner hvor dere er så trette at det er vanskelig å konsentrere seg, og som igjen gjør det vanskelig å lære og huske fordi dere bare vil sove? Hvorfor er det slik?

Uten tilstrekkelig med søvn blir ikke opplysningene lagret skikkelig, og vi vil derfor også ha større problemer med å kunne huske ting vi tidligere har opplevd. Du kan godt løse oppgaver som du er rutinert i, men det er vanskelig å lære og huske nye ting.

- Når du sover, flytter hjernen minnene dine fra korttidsminnet til langtidsminnet
- Hukommelsen vår fungerer som en muskel. Ved å trene og utfordre den, så vil den bli sterkere.
- Å lære en ny ferdighet eller hobby er en fin måte å trene hjernens hukommelse på.
- I likhet med hjernetrim, så er fysisk trim også viktig for hukommelsen.

Kilde: <https://forskning.no/sovn/2009/03/slik-virker-sovn>