

# KONCENTRATION

*Træning af kognitive færdigheder*

## STIMULERING AF HUKOMMELSE OG KONCENTRATION

---



### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Koncentration" om "Træning af hjerne og kognitive færdigheder" i tre episoder, med de tre temaer "Hjerneforskning og forståelse af hjernens plasticitet", "Kognitive øvelser og hjerneudfordringer for at stimulere hukommelse og koncentration" samt "Udvikling af en holistisk tilgang til kognitiv træning". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

### **Introduktion**

Tænk på din hjerne som den mest avancerede supercomputer, der nogensinde er lavet. Ligesom en computer kan opbevare et væld af information, processere komplekse opgaver og køre forskellige programmer, har din hjerne den utrolige kapacitet til at gemme minder, løse problemer, og, fascinerende nok, forme din

opfattelse af verden omkring dig. Så, hvordan sikrer vi, at denne fantastiske 'computer' fungerer optimalt? Her kommer betydningen af kognitive øvelser og hjerneudfordringer ind i billedet!

Forestil dig, at du skal løbe et maraton. Ville du bare binde dine snørebånd og sprinte afsted uden forberedelse? Sikkert ikke. Du ville træne dine muskler, arbejde med din udholdenhed, og planlægge din kost for at sikre, at du kan gennemføre løbet i god form. Lige sådan har din hjerne brug for sin egen form for "træning" for at holde sig skarp og sund. Dette er især vigtigt nu, hvor du er ung, fordi din hjerne stadig er i en kritisk udviklingsfase.

Hvorfor er dette vigtigt, tænker du måske? Nå, kognitive øvelser og udfordringer, såsom puslespil, hukommelseslege, opgaver, der kræver fokuseret koncentration og andre hjernebrydere, hjælper med at styrke og forbedre din hukommelse og koncentrationsevne. At forbedre disse aspekter af din kognitive funktion kan have en dominoeffekt på andre områder af dit liv. For eksempel kan det forbedre din akademiske ydeevne, øge din opmærksomhed og fokus i sport, og generelt forbedre din evne til at tackle dagligdags udfordringer.

Lad os dykke lidt dybere. Forestil dig, at du arbejder på en stor opgave eller et projekt. Din koncentration og hukommelse spiller en nøglerolle i, hvor effektivt og effektivt du kan fuldføre opgaven. Ved regelmæssigt at udfordre din hjerne med forskellige øvelser kan du "strække" og "bygge" din mentale muskulatur, ligesom at løfte vægte kan hjælpe med at styrke dine fysiske muskler.

Så, ved at engagere dig i kognitive øvelser og hjerneudfordringer, investerer du i din fremtidige mentale ydeevne, mens du samtidig styrker de nuværende kognitive funktioner. Dette er essentielt for at skabe en solidt fundamenteret mentalt helbred, som kan bistå dig i at navigere gennem de udfordringer, livet kaster din vej, og give dig værktøjerne til at forfølge og realisere dine drømme og ambitioner.

I denne rejse gennem forståelse og udvikling af din hjerne vil vi dykke ned i spændende aktiviteter, inspirerende udfordringer og eksperimenter, der vil få dine neuroner til at danse af glæde. Glæd dig til en fascinerende rejse ind i hjernens verden, hvor vi sammen vil udforske, forstå og styrke denne uundværlige del af dig.

**Mål for undervisningen:**

- Jeg skal kunne demonstrere forståelse af, hvorfor kognitive øvelser er vigtige for hukommelse og koncentration.
- Jeg skal kunne anvende kognitive øvelser for at forbedre min egen indlæring og hukommelse.
- Jeg skal kunne udvikle mine egne simple kognitive øvelser og hjerneudfordringer for mig selv og klassekammerater.
- Jeg skal kunne evaluere min egen fremgang indenfor hukommelse og koncentration ved regelmæssigt at anvende kognitive øvelser.

## **Hvad er kognitive øvelser og hjerneudfordringer, som kan stimulere hukommelse og koncentration?**

Lad os tage en snak om noget rigtig spændende: Kognitive øvelser og hjerneudfordringer. Det lyder måske lidt teknisk, men det er faktisk super interessant og noget, der påvirker os alle. Så lad os dykke ned i det sammen.

Kognitive øvelser handler om de aktiviteter, vi laver, som får vores hjerner til at arbejde hårdt og tænke dybt. Ordet "kognitiv" refererer til de processer, vores hjerner bruger til at tænke, lære, huske og opfatte vores omgivelser. Når vi taler om kognitive øvelser, mener vi øvelser, der udfordrer disse processer og får os til virkelig at tænke.

Og hvad med hjerneudfordringer? Tja, de er en slags mental gymnastik! Det handler om at præsentere små "udfordringer" eller "gåder" for vores hjerner, der kræver fokus og opmærksomhed for at løse. Hjerneudfordringer kan tage mange former, men generelt kræver de, at vores grå celler (en sjov måde at referere til vores hjerneceller på) bliver skubbet lidt ud over det sædvanlige og tænker på nye og anderledes måder.

Når vi kombinerer kognitive øvelser og hjerneudfordringer, skaber vi en fantastisk mulighed for at stimulere vores hjerne, især vores hukommelse og koncentration. Hukommelse refererer til vores evne til at huske information, mens koncentration refererer til vores evne til at fokusere vores opmærksomhed på en bestemt opgave uden at blive distraheret.

Dette er vigtigt, fordi vores hjerne, ligesom alle andre dele af vores krop, har brug for træning og stimulation for at udvikle sig og fungere optimalt. Når vi udfordrer vores hjerne og tester dens grænser med forskellige øvelser og udfordringer, hjælper vi med at styrke disse kognitive processer og gøre dem endnu stærkere. Tænk på det som at gå i et "mentalt fitnesscenter", hvor din hjerne løfter vægte og bliver stærkere dag for dag!

Vi vil dykke dybere ned i specifikke øvelser og aktiviteter senere, men for nu skal vi bare forstå, at aktivt at udfordre og stimulere vores hjerne kan have enormt positive effekter på vores evne til at tænke, lære, og huske information.

## **Hvilke kognitive øvelser og hjerneudfordringer kender vi til at stimulere hukommelse og koncentration?**

Ligesom din krop bliver stærkere og mere fleksibel, når du dyrker sport eller går i fitness, kan din hjerne også "træne" og blive stærkere med forskellige typer øvelser. Her er nogle eksempler på kognitive øvelser og hjerneudfordringer, der er designet til at booste hukommelse og koncentration:

### 1. Hukommelsespil:

Eksempel: Spil som "Memory" eller apps, der udfordrer dig til at huske placeringen af forskellige kort og matche par, kan hjælpe med at forbedre din korttidshukommelse.

### 2. Krydsord og puslespil:

Eksempel: Løsning af krydsord eller Sudoku kræver fokus og hjælper med at holde din hjerne skarp ved at udfordre dig med problemløsningsopgaver.

### 3. Labyrint-øvelser:

Eksempel: At finde vej gennem labyrinter på papir eller i apps udfordrer din spatiale orientering og din evne til at planlægge og forudsige fremtidige træk.

### 4. Opmærksomhedsøvelser:

Eksempel: Spil eller øvelser, der kræver, at du holder fokus på bestemte objekter eller opgaver i en bestemt tidsperiode. Dette kunne være noget så simpelt som at tælle antallet af røde biler, du ser, mens du går ned ad gaden.

### 5. Ordspil:

Eksempel: At lege med anagrammer eller prøve at huske og opremse ord, der starter med samme bogstav, kan også booste din verbale hukommelse og ordforråd.

### 6. Hukommelsespalads:

Eksempel: Prøv at opbygge dit eget "hukommelsespalads", hvor du i dit sind placerer ting, du vil huske, i forskellige rum. For eksempel, hvis du skal huske en indkøbsliste, forestil dig at gå gennem dit hjem og placere hvert element i et bestemt rum.

### 7. Matematiske udfordringer:

Eksempel: Hurtige matematiske quizzer eller hovedregneudfordringer kan styrke din logiske tænkning og din evne til hurtigt at bearbejde information.

### 8. Meditation og fokuseringsøvelser:

Eksempel: At praktisere mindfulness og meditation kan også hjælpe med at forbedre din koncentration og dit fokus ved at træne dig i at være til stede og koncentrere dig om ét punkt eller én tanke ad gangen.

#### 9. Dagslog:

Eksempel: Prøv at holde en dagslog, hvor du noterer, hvad du lavede i løbet af dagen, for at hjælpe med at forbedre din hukommelse om dagligdagse begivenheder.

Husk, at jo mere du udfordrer og "træner" din hjerne, jo stærkere og mere fleksibel bliver den! Dette hjælper dig ikke kun nu, mens du studerer og lærer, men også i fremtiden, når du fortsætter med at lære og vokse. Hvad synes du? Er der nogen af disse, du har lyst til at prøve?

### **Her er det forklaret mere simpelt.**

Lad os gøre det så simpelt og sjovt som muligt for skolebørn at dykke ned i disse hjerneudfordringer!

#### 1. Hukommelsespil

- Praktisk: Lav dine egne hukommelseskort med papir og tegninger eller stickers. Vend dem alle om og match par ved at vende to kort af gangen og huske placeringerne.

#### 2. Krydsord og puslespil

- Praktisk: Print enkle krydsord eller Sudoku fra internettet, der passer til børnenes alder. Eller lav dit eget krydsord med ugens ord fra undervisningen.

#### 3. Labyrint-øvelser

- Praktisk: Tegn din egen labyrint på papir eller find print-venlige versioner online. Du kan også lave en stor labyrint med kridt udenfor, hvor børnene fysisk skal gå igennem den.

#### 4. Opmærksomhedsøvelser

- Praktisk: Lav en "skattejagt", hvor børnene skal finde bestemte objekter eller farver rundt omkring i klasseværelset eller derhjemme og tælle dem.

#### 5. Ordspil

- Praktisk: Leg "jeg tænker på et ord, der starter med B..." eller skriv et ord på tavlen og se, hvor mange nye ord de kan lave ved at blande bogstaverne op.

#### 6. Hukommelsespalads

- Praktisk: Lad børnene tage en imaginær tur gennem deres hus og "placere" forskellige ting, de skal huske, i forskellige rum. F.eks. lektier i køkkenet, idrætstøj i stuen osv.

#### 7. Matematiske udfordringer

- Praktisk: Leg en hurtig hovedregneleg, hvor børnene på skift skal svare korrekt for at forblive i legen, eller lad dem finde på deres egne små matematiske gåder.

#### 8. Meditation og fokuseringsøvelser

- Praktisk: Brug et minut eller to før eller efter lektioner til en kort meditation. Sid stille, luk øjnene, og fokuser på vejtrækningen.

#### 9. Dagslog

- Praktisk: Lad børnene have en lille notesbog, hvor de skriver eller tegner noget mindeværdigt fra deres dag. Det kunne være noget, de har lært, noget sjovt, der skete, eller noget, de ser frem til.

Husk altid at gøre aktiviteterne alderssvarende og sjove, så de ikke føles som en ekstra "lektie"! Og ofte vil børnene have ekstra sjovt, hvis de selv får lov til at være med til at lave spillene og aktiviteterne.

## Hvordan træner vi hukommelse og koncentration?

Kognitive øvelser og hjerneudfordringer er aktiviteter og opgaver, der er designet til at styrke din hjernes funktioner. Når vi taler om at "træne" hukommelsen og koncentrationen, mener vi at engagere dig i aktiviteter, der udfordrer disse mentale færdigheder, således at de bliver stærkere over tid - ligesom muskler bliver stærkere, når du træner dem.

### Øvelse 1: Huskespillet

Dette klassiske spil er fantastisk til at booste hukommelsen! Tag et sæt kort (du kan bruge almindelige spillekort eller skabe dine egne med billeder/ord) og placer dem med bagsiden opad. Dit mål er at finde matchende par ved kun at vende to kort ad gangen. Når du finder et par, fjerner du dem fra spillet. Fortsæt indtil alle par er fundet.

### Øvelse 2: Stop og Fokuser

Dette er en simpel koncentrationsøvelse. Vælg en tilfældig tid på dagen og indstil en alarm (kan være på din telefon eller ur). Når alarmen ringer, skal du stoppe, hvad du laver og fokusere på din vejtrækning i 2 minutter. Luk øjnene og mærk, hvordan du

indånder og udånder. Det hjælper med at centrere din opmærksomhed og skabe små "mentale pauser" i din dag.

### Øvelse 3: Alfabetet med Lukkede Øjne

Luk dine øjne og visualiser alfabetet. Forsøg at "se" hvert bogstav for dit indre blik. Nu, mens du holder dette mentale billede, siger du alfabetet højt, men spring over ét bogstav ad gangen (f.eks. A, C, E...). Hvis det bliver for let, kan du gøre det sværere ved at springe over to bogstaver ad gangen eller sige dem bagfra!

Disse øvelser er ret enkle og kan udføres næsten hvor som helst. De giver en god start på at udvikle både hukommelse og koncentration, og de kan være sjove måder at tage små "hjerne-pauser" på i løbet af dagen, især hvis du føler dig overvældet eller distraheret. Så, glad træning!

## Hvorfor er kognitive øvelser og hjerneudfordringer vigtige?

Forestil dig din hjerne som en muskel. Ligesom muskler i dine arme eller ben bliver stærkere og mere fleksible, når du træner dem, kan din hjerne også blive stærkere og mere smidig, når du giver den gode udfordringer og træning. Her er et par grunde til, at det er vigtigt, især for dig som teenager:

#### Udvikling af Hjernen:

- I din alder gennemgår hjernen en masse forandringer og udvikling. Ved at udfordre den hjælper du den med at forme stærke og sunde forbindelser mellem hjernecellerne.

#### Forbedring af Færdigheder i Skolen og Hverdagen:

- Kognitive øvelser kan hjælpe med at styrke din hukommelse og koncentration, hvilket er super brugbart i skolen, når du skal huske information og fokusere på opgaver eller i timerne.

#### Styrke Selvtilliden:

- Når du mærker, at du bliver bedre til at huske og fokusere, kan det også booste din selvtillid og motivation i forhold til læring og nye udfordringer.

#### Forebyggelse af Stress:

- Ved at have en stærk koncentration og en god hukommelse kan du også bedre håndtere stressede situationer, fordi din hjerne bliver bedre til at bearbejde information og løse problemer.

#### Forberedelse til Fremtiden:

- De færdigheder, du opbygger nu gennem kognitive øvelser, vil ikke bare hjælpe dig i skolen, men også i din fremtidige karriere og i dit voksne liv, hvor du også vil støde på udfordringer og skulle lære nye ting.

Så, når du engagerer dig i kognitive øvelser og udfordringer, hjælper du din hjerne med at vokse og udvikle sig. Det er lidt ligesom at bygge en superhelt-hjerne, der er klar til alle de eventyr, du vil møde i livet – både nu og i fremtiden!

## **Lad os høre en case.**

Emma, en 15-årig gymnasieelev, begyndte at føle sig frustreret og overvældet med skolearbejdet. Hun havde svært ved at koncentrere sig i timerne og havde ofte problemer med at huske de ting, hun lige havde lært. Hendes karakterer begyndte at falde, og hun blev bekymret. Emma og hendes forældre besluttede at tale med en pædagogisk psykolog for at finde nogle strategier, der kunne hjælpe.

Psykologen introducerede Emma til konceptet med kognitive øvelser og hjerneudfordringer for at stimulere hendes hukommelse og koncentration. Her er nogle af de ting, de arbejdede med:

### Memory Games:

Emma begyndte at spille hukommelsesspil, som puslespil og matchende kortspil. Det gjorde hun både online og offline. Hun brugte apps på sin telefon og traditionelle spil med fysiske kort.

### Mindfulness Øvelser:

Emma lærte nogle grundlæggende mindfulness- og åndedrætsøvelser, der hjalp hende med at berolige sit sind og forbedre sin koncentration. Hun begyndte at praktisere dette i et par minutter hver dag og fandt ud af, at det hjalp hende med at være mere nærværende og fokuseret.

### Læring gennem Bevægelse:

Emma fandt ud af, at hun huskede ting bedre, hvis hun kombinerede dem med bevægelse. Så, for at lære og huske sine notater bedre, begyndte hun at gå ture, mens hun lyttede til dem.

Efter et par uger begyndte Emma at bemærke forskelle. Hun blev bedre til at koncentrere sig om sine lektier og kunne huske information længere tid. Dette oversatte sig til forbedrede karakterer og en meget gladere og selvsikker Emma. Hun indså, at træning af hjernen var ligesom træning af kroppen - jo mere hun praktiserede disse øvelser, desto stærkere blev hendes mentale "muskler".

Dette hjalp ikke kun med hendes skolearbejde men gav hende også strategier til at tackle andre udfordringer i livet, ved at bruge hendes nye, styrkede kognitive færdigheder. Emma indså, at hun havde magten til at forme sin egen hjerne og forbedre sin læring, hvilket gav hende en ny tillid til at udforske og erobre nye udfordringer i fremtiden.



Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

## Arbejdsopgaver

1. Spil et Memory Spil: Find en makker og spil et spil, hvor I skal huske placeringen af kort eller genstande.
2. Lav en Mind Map: Individuelt eller med en makker, lav en mind map over forskellige metoder til at forbedre koncentration og hukommelse.
3. Øvelse i Mindfulness: Øv jer i en 5-minutters mindfulness-øvelse og diskuter oplevelsen i små grupper.
4. Opret Eget Hukommelsesspil: Lav dit eget hukommelsesspil med fagrelaterede begreber og spil det med dine klassekammerater.
5. Diskussionsgrupper: Diskuter, hvordan forbedring af hukommelse og koncentration kan påvirke skolearbejde og dagligdag i små grupper.

Når du har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

## Ideer til læreren

- Introduktion: Start med at forklare koncepterne og vigtigheden af kognitive øvelser og hjerneudfordringer.
- Fælles Øvelser: Gennemfør et par kognitive øvelser eller mindfulness-øvelser sammen som klasse for at demonstrere dem.
- Gæstetaler: Overvej at invitere en psykolog eller en hjerneforsker til at tale med eleverne om hjernens funktion og plasticitet.
- Projektarbejde: Eleverne kan arbejde med et projekt, hvor de undersøger og praktiserer forskellige kognitive øvelser over en periode og deler deres erfaringer og resultater.
- Daglige Korte Øvelser: Integrer korte kognitive øvelser eller pauser i undervisningen for at holde elevernes koncentration oppe og give dem værktøjer til at fokusere.
- Feedback Session: Arranger en feedback session, hvor eleverne kan dele deres oplevelser og fremskridt med de forskellige øvelser og metoder de har prøvet.