



## SPODBUDIMO DELOVANJE MOŽGANOV

### Izboljšanje kognitivnih sposobnosti

Z vajami in aktivnostmi, ki spodbujajo delovanje možganov, lahko izboljšamo svoje kognitivne sposobnosti in splošno intelektualno delovanje. IQ - inteligenčni kvocient, je merilo kognitivnih sposobnosti in se razlikuje od posameznika do posameznika, in do sedaj ni nobenih dokazov, da bi se ga dalo zvišati, obstajajo pa različne metode, ki pomagajo pri razvoju in izboljšanju kognitivnih sposobnosti. Kaj vse koristi možganom?

- **Mentalni izzivi:** Reševanje ugank, križank, sudokuja, šahovskih problemov ali drugih logičnih iger, kot so LoveMyBrain LABIRINTI vam lahko pomaga razvijati razmišljanje, spomin in ustvarjalnost. Ne le šolsko delo, tudi prostočasne dejavnosti lahko aktivirajo možgane, da so boljše pripravljene za delo.
- **Učenje novih stvari:** Postavimo si izziv: pridobivanje novih znanj in spretnosti, kot so učenje jezikov, igranje instrumenta ali študij novega področja, spodbudi delovanje možganov. Otrok naj se nauči imena za različne predmete v več jezikih, npr. LoveMyBrain BARVE – COLOURS ali LoveMyBrain DNEVI V TEDNU – DAYS OF THE WEEK, naj odkrije, kar ga zanima, sledimo njegovi vedoželjnosti, nato pa raziščimo to novo področje. Sploh ni nujno, da je to, kar se bo otrok učil, povezano s šolo, lahko je nekaj čisto drugega. Bo pa vplivalo na učenje v prihodnje.
- **Fizična aktivnost:** Redna telesna vadba izboljša pretok krvi v možganih in poveča oskrbo s kisikom, zaradi česar se lahko izboljša splošno delovanje možganov. Sprehodimo se v naravi, tecimo, kolesarimo, plezajmo. Ob slabem vremenu uporabimo gradivo LoveMyBrain POKAŽI MI POLOŽAJ. Različne fizične aktivnosti bodo spodbudile delovanje možganov, lahko pa nas tudi povežejo z otrokom, če se jih bomo udeleževali skupaj.

## ***Naši možgani***

Možgani so kompleksen organ, ki se lahko prilagaja in razvija skozi vse življenje. Če ne uporabljamo svojih možganov v intelektualno zahtevnih dejavnostih in ne stimuliramo svojih kognitivnih sposobnosti, se lahko nekatere veščine in sposobnosti zmanjšajo ali postanejo manj izrazite. Igranje igrice ni ustrezna spodbuda za možgane, če v svoj vsakdan vključimo intelektualno zahtevne dejavnosti, pa se delovanje izboljša, saj je zmožnost učenja in prilagajanja možganov zelo visoka.

### ***Kaj še pomaga za dobro delovanje možganov?***

- **Zdrava prehrana:** Uravnotežena prehrana, bogata z omega-3 maščobnimi kislinami, antioksidanti in drugimi hranili, kot so ribe, oreščki in semena, temna listnata zelenjava (blitva, špinata, ohrovt...), jagodičevje, avokado, temna čokolada.
- **Dober spanec:** Kvaliteten spanec je ključnega pomena za pravilno delovanje možganov. Med počitkom se možgani obnavljajo. Nočno spanje mora biti dovolj dolgo. Mlajši kot je otrok, dlje naj spi.
- **Družabne dejavnosti:** Sodelovanje v družabnih dejavnostih, kot so pogovori, diskusije, skupinske igre ali sodelovanje v skupinskih projektih, lahko spodbuja kognitivne sposobnosti, kot so komunikacija, empatija in reševanje problemov. Vsa gradiva LoveMyBrain so zasnovana tako, da spodbujajo delovanje možganov. Poskusite jih več, začnete lahko z gradivi:
  - LoveMyBrain LABIRINTI,
  - LoveMyBrain MOŽGANČKAJMO!, ali pa
  - LoveMyBrain PRSTANČEK, PRSTANČEK, ter nato postopno odkrijte še ostala.

## ***Zanimivo***

Ste vedeli, da gre otrokom reševanje problemov, ki zahtevajo neobičajne rešitve, boljše kot odraslim?\* Izkoristimo to!! Otrok naj poskusi kaj tudi sam razvozlati, za kar ga ustrezno pohvalimo.

\*Gualtieri, S., & Finn, A. S. (2022). The Sweet Spot: When Children's Developing Abilities, Brains, and Knowledge Make Them Better Learners Than Adults. *Perspectives on Psychological Science*, 17(5), 1322–1338.

## ***Spodbujanje razvoja otrokovih možganov***

Otrokov razvoj lahko začnemo spodbujati že kmalu po rojstvu. Od majhnega vključimo v otrokov vsakdan aktivnosti, ki bodo zahtevale več od njega, saj so raziskave pokazale, da bo otrok na dolgi rok postal bolj uspešen.

- Z otrokom se pogovarjajte, večkrat poimenujte vsakodnevne predmete in jih vključite v povedi.
- Dovolite otroku raziskovati in se premikati.
- Otroku pojte pesmi.
- Otroku berite.
- Otrok naj bo v stalnem stiku s knjigami.
- Odgovorite na vsa otrokova vprašanja “zakaj?”.

## ***Ne spreglejmo***

Študije so potrdile povezavo med kognitivnimi sposobnostmi in učnim uspehom.\*\*

\*\* Peng, P. & Kievit, R. A. (2020). The Development of Academic Achievement and Cognitive Abilities: A Bidirectional Perspective. *Child Development Perspectives*. 14 (1), 15-20.