



NAJBOLJŠI IZZIVI ZA MOŽGANE

Izboljšanje kognitivnih sposobnosti

Izboljšanje kognitivnih sposobnosti pri otrocih zveni zapleteno, a je lažje, kot si predstavljamo. Obstaja veliko dejavnosti, ki lahko pomagajo pri razvoju kognitivnih sposobnosti pri otrocih. Tu je nekaj konkretnih vaj in priporočil:

- **Branje:** Spodbujanje branja pri otrocih ima številne koristi, vključno z razvojem besedišča, koncentracije, domišljije in razumevanja. Redno branje knjig skupaj z otrokom (tudi če mu beremo starši) lahko pomaga pri razvoju njihovih kognitivnih sposobnosti. Berite tudi LoveMyBrain UMETNOSTNA BESEDILA in LoveMyBrain NEUMETNOSTNA BESEDILA, ki vsebujejo tudi vprašanja za pogovor o prebranem ter preverjajo bralno razumevanje.
- **Ugankarske igre:** Reševanje ugank, križank in logičnih iger spodbuja razmišljanje, logiko in reševanje problemov.
- **Učenje tujih jezikov:** Učenje tujega jezika spodbuja razvoj možganov, krepi spomin, povečuje prožnost mišljenja in izboljšuje komunikacijske veščine pri otrocih. Učenje jezikov aktivira področja, ki jih drugo učenje ne.
- **Umetnost in ustvarjalnost:** Spodbujanje otroka k risanju, slikanju, izdelovanju modelov ali drugim ustvarjalnim dejavnostim pomaga pri razvoju prostorskega zaznavanja, kreativnosti in finomotoričnih sposobnosti. Z ustvarjalnostjo se izognemo pasivnosti možganov, ki jo je vedno dobro omejiti (brskanje po spletu, gledanje televizije).
- **Glasba:** Učenje igranja instrumenta ali petje pomaga pri razvoju sluha, koordinacije in koncentracije pri otrocih. Tudi, če nismo glasbeno nadarjeni, se lahko učimo instrumenta zaradi samih sebe. Lahko da boste presenečeni, koliko bo to všeč otroku ali vam.

- Razvedrilne matematične igre: Igre, ki vključujejo matematiko, kot so igre s kartami, družabne igre ali aplikacije za učenje matematike, spodbujajo logično razmišljanje in matematične veščine pri otrocih. Mnogi otroci se že preko krat naučijo dobro seštevati in odštevati, pa tudi osnove kombinatorike so zajete v nekaterih igrah. Med gradivi LoveMyBrain je ponudba za to področje velika. Raziščite jo.
 - Včasih je dobro le rešiti nekaj računov na dan, da ostanemo razgibani in motivirani. Pri idejah, kaj in koliko računati, naj bo v pomoč LoveMyBrain GENERATOR RAČUNOV. Gre za program, ki sam zgenerira račune po vaših željah. Določite lahko obseg računanja (npr. le do 10, ali pa do 20, 100, 1000), vrsto računov (seštevanje, odštevanje, množenje, deljenje), vadite lahko le poštevanko enega števila, npr. le poštevanko števila 8, račune s prehodom ali brez prehoda, ter z neznanim členom ali brez njega. Poskusite.
- Fizična aktivnost: Redna telesna vadba ima pozitiven učinek na delovanje možganov pri otrocih. Igra na prostem, različne športne dejavnosti, spodbujajo možgansko aktivnost in prispevajo k boljši koncentraciji in spominu.
- Socialna interakcija: Spodbujajte otroka k sodelovanju v družabnih dejavnostih, kot so skupinske igre, sodelovanje v skupinskih projektih ali prostovoljno delo. Otroci naj se družijo z vrstniki, ne le s starši.

Se pri otrocih kognitivne sposobnosti izboljšujejo enako kot pri odraslih?

Otroci in odrasli smo si različni, zato se tudi kognitivne sposobnosti “negujejo” drugače.

- **RAZVOJ MOŽGANOV:** Otroci so v obdobju hitrega razvoja možganov, zato je plastičnost njihovih možganov še posebej visoka in so se sposobni prilagajati in oblikovati nove povezave. Izkoristimo to skozi celotno otroštvo tako, da zagotovimo raznolike in spodbudne izkušnje, ki pospešijo razvoj različnih kognitivnih funkcij.
- **OBSEG SPOSOBNOSTI:** Otroci pridobivajo mnoge nove kognitivne sposobnosti, ki smo jih odrasli že osvojili, kot so branje, pisanje, matematika, logično razmišljanje in reševanje problemov, zato je pomembno, da se dejavnosti prilagajajo njihovi starosti, stopnji razvoja in sposobnostim. Dejavnosti naj ne bodo prezahtevne, a tudi prelahke ne bodo ponudile dovolj izziva. Na spletni strani www.lovemybrain.eu se za vsakogar kaj najde.

- UČNI SLOGI: Otroci se razlikujejo glede na učni slog; nekateri se bolje učijo prek vizualnih sredstev, drugi prek poslušanja ali praktičnih izkušenj. Pomembno je prepoznati prevladujoč učni slog pri otroku in uporabiti metode poučevanja in učenja, ki ustrezajo posameznemu otroku.
- MOTIVACIJA: Otroci so običajno bolj dovzetni za motivacijo, spodbudo in pohvale. Za spodbujanje njihovih kognitivnih sposobnosti je pomembno ustvariti pozitivno in spodbudno okolje, ki sproži radovednost in vedoželjnost, iz česar sledita samostojno raziskovanje in učenje. Poglejte tudi plakat LoveMyBrain KAKO MOTIVIRAMO OTROKA.
- CELOSTEN RAZVOJ: Skoraj enako kot vse zgoraj našteto je pri otrocih pomembno spodbujati tudi socialne, čustvene, jezikovne in motorične sposobnosti, saj vse to vpliva na njihovo celostno intelektualno rast. Pri skrbi za čustva si pomagajmo z LoveMyBrain PLAKATI O OBVLADOVANJU ČUSTEV.

KAJ PA ODRASLI? Pri odraslih je morda razvitih že več kognitivnih sposobnosti, vendar lahko še vedno izboljšamo svoje kognitivne funkcije z vajami, izzivi in in drugimi dejavnostmi, ki nam predstavljajo nekaj novega, ali nas na kakršen koli način spodbudijo. Odrasli se najpogosteje odzivamo na konkretne potrebe v okolju in v vsakdanjem življenju, kar pomeni, da se osredotočamo na specifične vidike, kot so reševanje kompleksnih problemov, izboljšanje spomina, razvijanje veščin v poklicu ali učenje novih znanj.

Zanimivo

Igranje kart je zabavno, a se z njim tudi učimo. Npr. igranje igre enka (uno) zahteva hitro reagiranje, razmišljanje, pravila se spreminjajo sproti. Še bolj zanimiva je igra flip enka (uno flip), ki vključuje še intenzivnejšo vpetost in hitro razmišljanje.

Preko igre s kartami remi se lahko že zelo majhni otroci naučijo računati - seštevati in odštevati (najprej s pomočjo odrasle osebe, kasneje vse bolj samostojno), pripravljati strategijo za zmago glede na dobljene karte. Poskusite!

Znanstvene ugotovitve

Znanstveniki so ugotovili, da lahko z upoštevanjem dejstva, da razmišljamo in se učimo na različne načine, izboljšamo učno uspešnost.*

*Sternberg, R. J., Grigorenko, E. L., & Zhang, L. (2008). Styles of Learning and Thinking Matter in Instruction and Assessment. *Perspectives on Psychological Science*, 3(6), 486–506.

Motivacija za učenje in učni uspeh sta prepleteno povezana

Motivacija za učenje in uspeh pri učenju sta medsebojno povezana. Učenci, ki so bolj motivirani, so uspešnejši. Ko enkrat doživijo uspeh, so učenci tudi bolj motivirani.** Preko motivacije in ustreznih spodbud lahko zato vsakega učenca pripeljemo do uspeha, ki mu bo dal zagon za učenje.

**Vu, T., Magis-Weinberg, L., Jansen, B.R.J. et al. Motivation-Achievement Cycles in Learning: a Literature Review and Research Agenda. *Educ Psychol Rev* 34, 39–71 (2022).

Način poučevanja naj ustreza posamezniku

Če učitelj poučuje le na en način (to je običajno način, ki ustreza njemu), se s tem izgubi raznolikost, ki jo potrebujejo različni učenci, da bi lažje dojemali snov. Način poučevanja bi se moral zaradi heterogenosti učencev v povprečnem razredu prilagajati različnim učnim stilom.*** Z raznoliko, večplastno predstavitvijo nove snovi se bomo približali več učencem, ter s tem povečali zapomnitev snovi.

***Raleiras, M., Nabizadeh, A.H. & Costa, F.A. Automatic learning styles prediction: a survey of the State-of-the-Art (2006–2021). *J. Comput. Educ.* 9, 587–679 (2022).