

Vad heter den delen i hjärnan som sorterar och sparar minnen?

1

Vad heter den delen i hjärnan som fungerar som en larmcentral?

2

Vad är en neuron?

3

Vad är en synaps?

4

Via vilken kroppsdel drog man ut hjärnan i det forna Egypten?

5

I vilken kroppsdel trodde filosofen Aristoteles att intelligensen fanns?

6

I vilken del i hjärnan kan det skapas nya hjärnceller om man motionerar?

7

Vad kan få amygdala att "kidnappa" andra delar av hjärnan?

8

I vilken del i hjärnan kan "kidnappa" andra delar i hjärnan?

9

I vilken del i hjärnan kan man kalla för "Hjärnans beslutsfattare"?

10

Var i hjärnan sparas dina minnen?

11

Hur får vi fler synapser (fler minnesstigar)?

12

Varför är det viktigt att på förhand veta VAD man ska lära sig?

13

Varför är det bra att "hänga ut krokar" i hjärnan?

14

Hur kan du "hänga ut kunskapskrokar" i hjärnan?

15

Nämn tre saker som
kan vara fokustjuvar!

16

Hur många saker kan
du tänka **fokuserat**
på i gången?

17

Kan hjärnan minnas
ord eller bild lättare?

18

Efter hur många minuter
kommer hjärnans
skärmläckare i gång då
du suttit ner?

19

Hur många minuter
säger
Pomodometoden
att man ska jobbat
fokuserat i ett streck?

20

Varför behöver man
ta en rörelsepaus
med jämna
mellanrum då man
pluggar?

21

Varför är det bra att
plugga samma sak på
flera olika sätt och på
flera olika ställen?

22

Varför är det bra att
repetera det vi lärt
oss?

23

Varför minns vi bättre
och längre om vi
sprider ut vårt
pluggande?

24

Vad händer lätt med
minnesstigarna om
du inte plockar fram
dina minnen med
jämna mellanrum?

25

Varför är det bra att
återberätta det man
lärt sig?

26

Vad måste man göra
för att ett minne ska
skapas?

27

Vad är "Flashcards"?

28

Varför är det bra att
försöka minnas i
bilder?

29

Varför är det bra att
använda så många
sinnen som möjligt
då man pluggar?

30

Facit

1. Hippocampus
2. Amygdala
3. En hjärncell
4. Utrymmet mellan två neuroner (hjärnceller) där de kommunicerar (pratar med varandra)
5. Näsan
6. Hjärtat
7. Hippocampus
8. För starka känslor av t.ex. ilska, frustration, rädsla...
9. Amygdala
10. Frontalloben
11. I så gott som hela hjärnan
12. Genom att vi lär oss nya saker
13. Man förbereder hjärnan på vilka saker man ska vara uppmärksam på, så att hippocampus vet vilka saker den ska spara som minnen.
14. Det är lättare för hippocampus att spara saker om den känner igen dem tack vara färdiga "Krokar" i hjärnan och vet vad det nya minnet ska lagras (sättas).
15. Genom att t.ex. lära dig en ny häftig faktakunskap
16. Finns många rätta svar (t.ex. mobiltelefonen, ljud, någon som stör..)
17. Du kan tänka fokuserat på bara EN sak i gången.
18. Bild
19. 30 minuter
20. 25 minuter
21. För att väcka upp hjärnan och förhindra skärmläckaren i hjärnan att slå igång.
22. Då skapas det fler minnesstigar till kunskapen du ska minnas.
23. Om vi inte repeterar kan minnestigarna växa igen, försvinna och det blir svårt eller omöjligt att minnas kunskapen.
24. Hjärnan behöver glömma lite för att minnas bättre. Genom att sprida ut pluggande lär vi oss att lättare och bättre hitta fram till minnet.
25. De växer igen / försvinner
26. Minnesstigarna blir mycket bättre genom att återberätta.
27. Man måste TÄNKA på det som man ska minnas
28. Kort / papperslapp med en fråga på ena sidan och svaret på andra.
29. Hjärnan kan lagra nästan hur många bilder som helst och det är lättare för hjärnan att minnas i bilder i stället för att minnas ord.
30. Fler minnesstigar skapas till minnet och det blir lättare att plocka fram minnet senare.