



Förbered hjärnan

Let's get ready!

Att förbereda sig själv och sin hjärnan på vad som komma skall är ett smart knep att lära sig mer.

Hjärndelarna, bl.a. hippocampus, som bestämmer vilka saker som lagras, vilka minnen som skapas, kan vara mer effektiva om de på förhand får veta vad de ska snappa upp och ta tillvara.

Vi behöver också se till att hjärnan får jobba i lugn och ro.