

Hukommelsesleg Flex

Navn:



LOGBOG





Velkommen til din logbog!

Denne bog er til dig, der skal træne med Hukommelsesleg Flex. I logbogen får du information om arbejdshukommelsen. Du får at vide, hvordan træningen foregår, og du får et skema, hvor du kan følge din træning dag for dag.

Arbejdshukommelsen

Inden for de seneste 50 år er man begyndt at tale om noget, der kaldes arbejdshukommelse. Arbejdshukommelsen har vi først og fremmest behov for til kortvarigt at holde informationer i hovedet og samtidig at kunne anvende dem.

Du anvender arbejdshukommelsen hver dag. Mange gange.

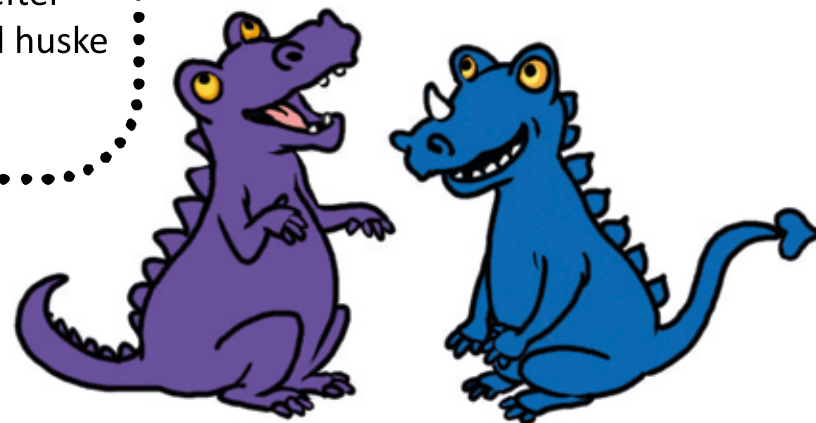
Du anvender arbejdshukommelsen blandt andet, når du skal læse en avis, skrive en sms eller løse et svært problem. Du anvender det også, når du skal løse en matematikopgave i skolen eller følge dine læreres instruktioner. De seneste år har man fundet ud af, at det kan lade sig gøre at træne arbejdshukommelsen.



Eksempel på, hvornår du anvender din arbejdshukommelse

Eksempel 1

Du er ude at handle med din mor, og hun beder dig om at hjælpe med at finde varerne. Hun siger til dig, at du skal finde 3 dåser med makrel, 1 liter æblejuice, 5 løg, 8 tomater, og så skal vi også huske, at vi skal have 4 frimærker til 6,50 og 8 frimærker til 9 kr. til mormor. Mens du leder efter varerne, siger du mange gange for dig selv inde i hovedet, hvad du skal huske for ikke at glemme det..



Eksempel 2

På lørdag skal du til fest hos en kammerat fra skolen. Du har aldrig før været hjemme hos ham, men han bor tæt på dig, så du får lov til at gå alene til festen. Adressen har du på indbydelsen, men du er lidt usikker på, hvordan du finder det.

Dine forældre forklarer vejen for dig en ekstra gang, lige før du går hjemmefra. "Først går du lige frem, til du kommer til den store legeplads. Der drejer du til venstre og fortsætter lige frem, til du kommer til den røde børnehave. Når du er fremme ved børnehaven, går du til højre og går ligeud, til du kommer til en gade med huse på begge sider. I det tredje hus i venstre side bor din kammerat. På huset skal der stå 14, og huset er gult."

For at huske, hvordan du skal finde frem, skal du holde beskrivelsen i hovedet. Du skal huske, hvilke pladser du skal passere (den store legeplads, den røde børnehave). Desuden skal du huske, om du skal lige ud, til højre eller til venstre ved de forskellige pladser (først venstre, derefter højre), og hvilket hus der er kammeratens hus (det tredje i venstre side, nummer 14, et gult hus).

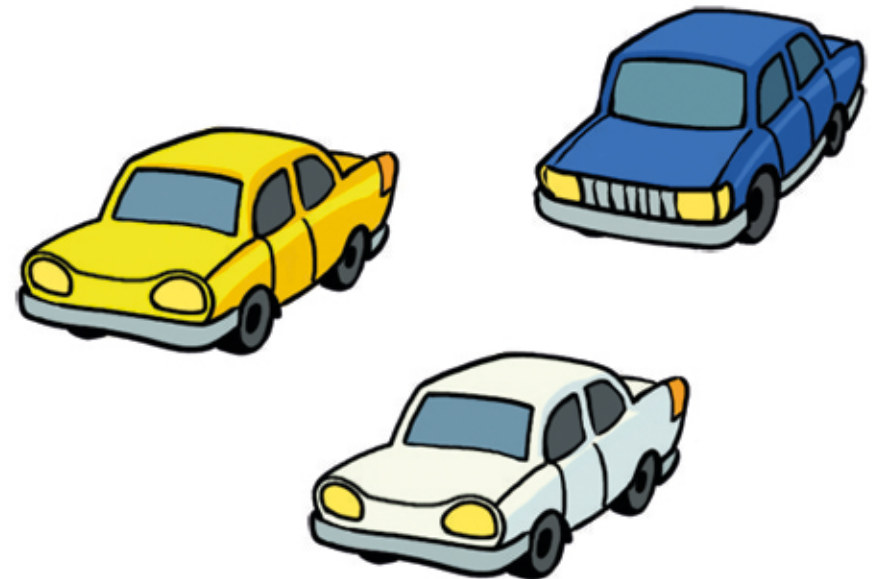
Hukommelsesleg Flex

Hukommelsesleg Flex er beregnet til, at du skal optræne din arbejdshukommelse. Når du har anvendt Hukommelsesleg, vil du formentlig få lettere ved en del ting i skolen. Noget, der kan blive lettere, er at koncentrere sig, skrive historier og at huske, hvad du skal tage med hjem fra skole. Du kan endda opleve, at det bliver lettere at huske telefonnumre, finde vejen til et nyt sted og at huske, hvad du skal købe i en forretning.

Det tager tid at træne arbejdshukommelsen. Det, der har vist sig at være vigtigt, er, at man træner hver dag, og at man træner i hele den periode, der er aftalt. Som regel træner man i fem uger, fem gange om ugen. Det adskiller sig altså fra det meste andet, du har trænet. Hvis du vil være bedre til fodbold, bedre til dans eller bedre til at spille guitar, er det måske nok at træne tre dage om ugen. Det gør ikke så meget, om du en gang imellem går glip af en gang eller to.

Når du træner arbejdshukommelsen er det anderledes. Det er vigtigt, at du ikke laver pauser, og at du virkelig træner hver dag, som du skal, for at det skal virke. Det er også vigtigt, at du gør dit bedste, når du træner. Hvis du ikke gør dig umage med hver opgave, vil træningen ikke give resultat.

Det betyder ikke, at du skal kunne løse hver opgave. Det er faktisk sådan, at det skal være lidt for svært ind imellem, for at træningen skal fungere så godt som muligt.



Belønninger

At træne med Hukommelsesleg Flex er somme tider sjovt, somme tider hårdt, somme tider svært. Det er meget vigtigt, at du gennemfører alle træningsgangene. For at hjælpe dig til at gennemføre træningen, skal du have en belønning for hver 5 dage, du træner. Til højre på siden er der eksempler på belønninger, hvis I har svært ved at finde på nogle rimelige belønninger selv. Skriv belønningerne ind, eller sæt billeder af belønningerne ind nederst i skemaet for dine træningsuger.

Eksempler på belønninger

Tage i svømmehal med forældrene



Købe en bog

Picnic med familien



Lave popkorn til hyggeaften



Gå i biografen

Gå ud og spise pizza

Bage sammen med forældrene

Spille fodbold med forældren

Bestemme middagen fredag aften

Tjekliste

Der vil være en voksen, der er ansvarlig for din træning (og nogen, der er ansvarlig, hvis han eller hun er fraværende).



Du ved, hvor du skal sidde og træne (det skal være et rum, hvor du kan være helt uforstyrret, når du træner).



Du har sammen med din træner planlagt antallet af træningsgange, og hvornår du skal træne (som regel fem uger, fem gange om ugen).



Du har snakket med din træner om, hvorfor det er godt at træne med Hukommelsesleg Flex.



Du har læst logbogen omhyggeligt.



Du har skrevet eller klistret belønninger ind i logbogen.



Du har besluttet dig til at træne hele træningsperioden og til at gøre dit bedste hele tiden.



Nu er alle forberedelser færdige!

Held og lykke med træningen!



Dag 2

Træningsuge 1

Held og lykke!

Dag 1



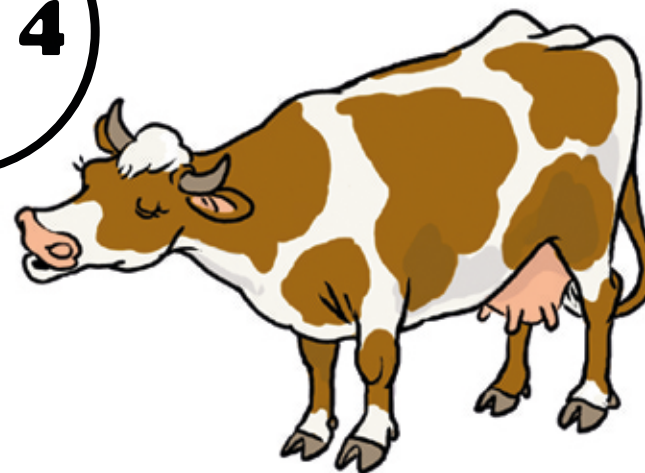
Dag 3



Dag 5

Belønning uge 1:

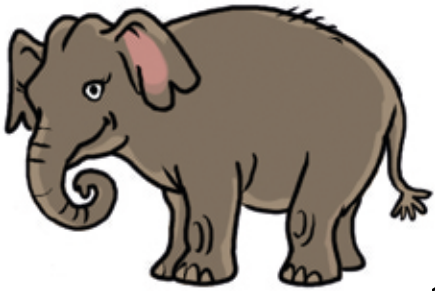
Dag 4



Træningsuge 2

Held og lykke!

Dag 7



Dag 6



Dag 8



Dag
10

Dag 9



Belønning uge 2:

Træningsuge 3

Held og lykke!

Dag
12



Dag
11



Dag
13



Dag
15

Belønning uge 3:

Dag
14





**Dag
17**

Træningsuge 4

Held og lykke!

**Dag
16**



**Dag
18**



**Dag
20**

Belønning uge 4:

**Dag
19**



Træningsuge 5

Held og lykke!

Dag
22

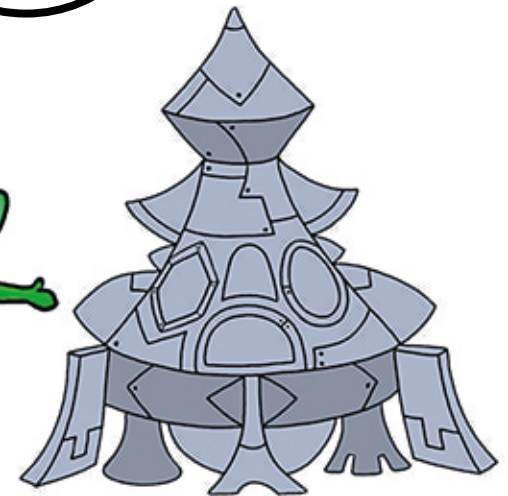
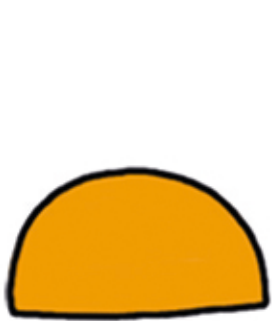
Dag
21

Dag
23

Dag
25

Dag
24

Belønning uge 5:



Tillykke!

Nu er træningen færdig!

