



MINNENE SOM SIT



Kvifor hugsar du ein morosam ferie du var på for lenge sidan? Mens alt du pugga til på førre geografiprøve, vart borte på eit blunk?

Tekst: **GRETHE BRANDSØ**

Minnet vårt er både bevisst og ubevisst. Det bevisste minnet handlar om konkrete episodar og fakta. Dette minnet kallar vi *eksplisitt minne*. Med det eksplisitte minnet kan du til dømes hugse ei reise til København eller namnet på presidenten i USA.

Det andre minnet, det ubevisste, kallar vi *implisitt minne*. Med det implisitte minnet lærer vi ting som etter kvart fungerer automatisk. Til dømes å sykle eller å skrive.

Sjøhestar og søvn

Det implisitte minnet blir lagra i fleire delar av hjernen, medan dei eksplisitte minna blir spesielt knytte til hippocampus. Hippocampus er to område i hjernen, innanfor kvart øyre, som er forma som sjøhestar. Fasongen på

områda har gitt dei namnet - «hippocampus» betyr nemleg *sjøhest* på latin.

Forskarar har funne ut at vi «ryddar opp» i hippocampus medan vi søv. Og når det er ryddig i hippocampus, blir det lettare å hente fram minna derfrå seinare. Nok søvn er med andre ord viktig for å hugse godt. Så viss du puggar til ei prøve, bør du på same tid sørgje for å få nok søvn i puggeperioden.

Sterke kjensler

Ikkje berre søvn, men også stress, fysisk aktivitet og kjensler påverkar minnet. Stress kan gjere at du hugsar dårlegare. Fysisk aktivitet, derimot, gir meir effektive nervesignalar til hippocampus og betre blodgjennomstrøyming i hjernen. Då hugsar du betre.

Også kjensler styrkjer nervesignala som går

KJENSLEVART MINNE

Du vil sannsynlegvis hugse det første kysset ditt. Årsaka er at kjensleladde minner festar seg ekstra godt. ◀



Hippocampus

SJØHEST

Minne er knytt til hippocampus. Dette er to område i hjernen, innanfor kvart øyre, som er forma som sjøhestar – eller «hippocampus» på latin. ▲

Enkle hugseråd

- Ver fysisk aktiv. Då blir blodgjennomstrøyminga i hjernen betre og nervesignala meir effektive.
- Et jamt og få nok søvn. Mangel på næring og søvn svekkjer minnet.
- Ta deg tid til å slappe av. Indre ro skjerper nemleg minnet.
- Gi hjernen utfordringar for å trene opp minnet.
- Konsentrer deg. Gi det du driv med, full merksemd.
- Bruk nok tid på det du skal lære. Pugg ein ekstra gong!
- Prøv å hugse ny informasjon på så mange måtar som mogleg: som bilde, med ord, knytt til rørsler og sanseropplevingar.

til hippocampus. Derfor blir opplevingar som du forbind med frykt, sorg, sinne eller glede, lagra betre enn opplevingar som ikkje er knytte til kjensler.

I det første kysset ditt er det heilt sikkert mykje kjensler. Kombinert med sterkt engasjement og lett hjartebank sit derfor hendinga som støypt.

Fordi kjensler og minne heng så nøye saman, kan det vere smart å lese dei morosame delane av skulepensum først. Er du engasjert og interessert, altså også involvert med kjenslene dine, vil du hugse det nye stoffet betre. Dessutan vil du få nokre knaggar å henge dei mindre interessante delane på. ●