Minneslek FLEX

Namn:

LOGGBOK

Välkommen till din loggbok!

Den här boken är till för dig som ska träna med Minneslek. I loggboken får du information om arbetsminnet, veta hur träningen går till och ett schema där du kan följa din träning dag för dag.

Arbetsminnet

Sedan ungefär 50 år tillbaka pratar man om något som kallas för arbetsminne. Arbetsminnet behöver vi främst för att i stunden hålla kvar information i huvudet och samtidigt kunna använda den.

Detta kanske inte verkar så märkvärdigt. Men det är faktiskt så att du använder arbetsminnet varje dag. Många gånger.

Du använder arbetsminnet bland annat när du ska läsa en tidning, skriva ett sms eller lösa ett klurigt problem. Du använder det också när du ska lösa en matteuppgift i skolan eller följa din lärares instruktioner. Sedan några år tillbaka har man förstått att det går att träna upp arbetsminnet.

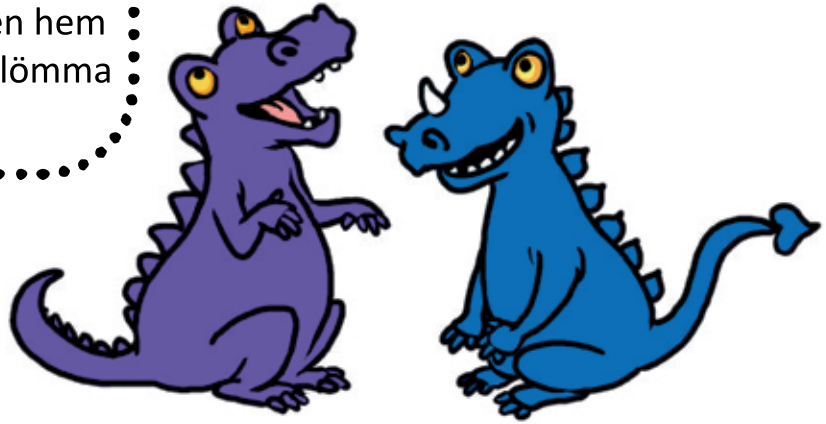
Exempel på när du använder ditt arbetsminne

Exempel 1

Du träffar en kompis och hennes mamma på vägen hem från skolan. Du vill kunna ringa kompisen när du kommer hem men du har inte hennes nummer. Din kompis säger sitt hemnummer till dig.

30 57 43

Du måste nu försöka komma ihåg numret tills du kommit hem. På vägen hem säger du numret tyst för dig själv i huvudet många gånger för att inte glömma bort det. När du kommer hem skriver du ner numret på ett papper.



Exempel 2

På lördag ska du på kalas hos en kompis i skolan. Du har aldrig varit hemma hos honom förut, men han bor ganska nära så du får gå själv till kalaset. Adressen har du på inbjudan, men du är ändå lite osäker på hur man hittar.

Dina föräldrar förklarar vägen för dig en extra gång precis innan du går hemifrån. ”Först går du rakt fram tills du kommer till den stora lekplatsen. Där svänger du vänster och fortsätter rakt fram tills du kommer till den röda skolan. När du är framme vid skolan svänger du till höger och går rakt fram tills du kommer till en gata med hus på båda sidorna. I tredje huset på vänster sida bor din kompis. På huset ska det stå 14 och huset är gult.

För att komma ihåg hur du ska hitta måste du hålla kvar beskrivningen i huvudet. Du måste komma ihåg vilka platser du ska passera (den stora lekplatsen, det röda dagiset). Dessutom måste du komma ihåg om du ska fram, höger eller vänster vid de olika platserna (först vänster, sen höger) och vilket hus som är kompisens (det tredje på vänster sida, nummer 14, ett gult hus.)

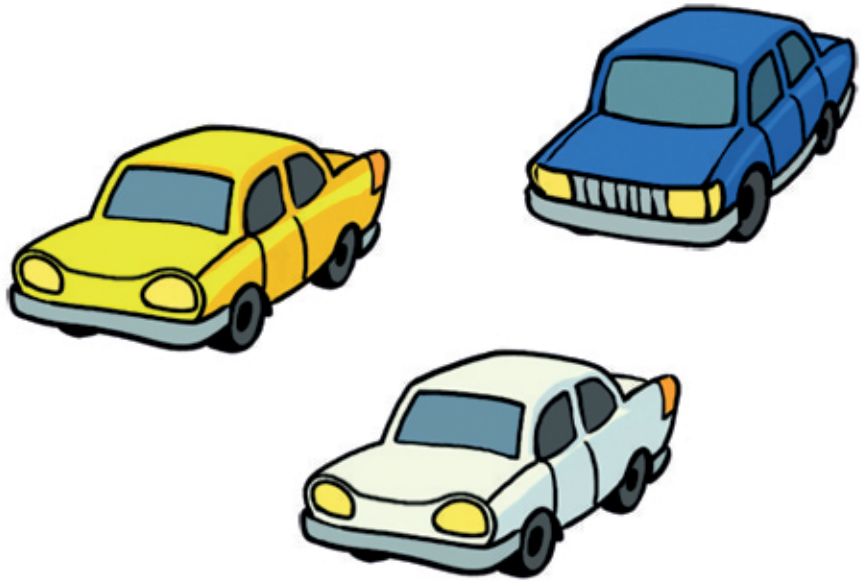
Minneslek Flex

Minneslek är till för att du ska träna upp ditt arbetsminne. När du har använt Minneslek kommer du troligen ha lättare för en del saker i skolan. Några saker som kan bli lättare är att koncentrera sig, skriva berättelser och komma ihåg vad du ska ta med dig hem från skolan. Du kan även uppleva att det blir lättare att minnas telefonnummer, hitta vägen till ett nytt ställe och att komma håg vad du ska köpa i affären.

Att träna arbetsminnet tar tid. Det som har visat sig viktigt är att man tränar varje dag och att man tränar hela den period man har bestämt. Oftast tränar man fem veckor, fem gånger i veckan. Det skiljer sig alltså från det mesta andra du har tränat. Om du vill bli bättre på fotboll, bättre på dans eller bättre på att spela gitarr räcker det kanske att träna tre dagar i veckan. Det gör inte så mycket om du missar en gång eller två ibland.

När du tränar ditt arbetsminne är det annorlunda. Det är viktigt att du inte gör några uppehåll och att du verkligen tränar varje dag som du ska för att få effekt. Det är också viktigt att du gör ditt bästa när du tränar. Om du inte verkligen försöker lyckas med varje uppgift kommer träningen inte ge resultat.

Detta betyder inte att du ska lyckas med varje uppgift. Det är faktiskt så att det ska vara lite för svårt ibland för att träningen ska fungera så bra som möjligt.



Belöningar

Att träna med Minneslek är ibland roligt, ibland jobbigt, ibland svårt. Det är mycket viktigt att du genomför alla träningstillfällena. För att du genomför träningen ska du få en belöning för varje 5 dagar du tränar. Nedanför finns exempel på belöningar om ni har svårt att hitta på vad som är lämpligt. Skriv in belöningarna eller klistra in bilder på belöningarna längst ner i schemat för dina träningsveckor.

Exempel på belöningar

Gå på museum

Picknick med familjen

Gå ut och äta pizza

Köpa en bok

Hyra en film med dina föräldrar

Gå på bio

Baka tillsammans med dina föräldrar

Bestämma middag på fredagkv ällen

Spela fotboll med mamma eller pappa

Checklista

- **Det finns en vuxen som är ansvarig för din träning (och någon som är ansvarig när han eller hon är borta)**
- **Du vet var du ska sitta och träna (det måste vara ett rum där du kan vara helt ostörd när du tränar)**
- **Du har tillsammans med din tränare planerat antalet träningstillfällen och när du ska träna (vanligen fem veckor, fem gånger i veckan)**
- **Du har pratat med din tränare om varför det är bra att träna med Minneslek**
- **Du har läst loggboken noggrant**
- **Du har skrivit eller klistrat in belöningar i loggboken**
- **Du har bestämt dig för att träna hela träningsperioden och för att göra ditt bästa hela tiden**

När alla rutor är ikryssade är du färdig att börja träna!
Lycka till med träningen!

Träningsvecka 1

Lycka till!

Dag 2

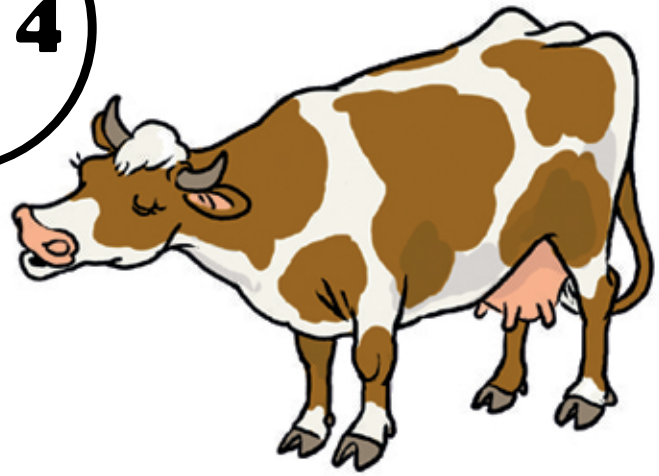
Dag 1

Dag 3

Dag 5

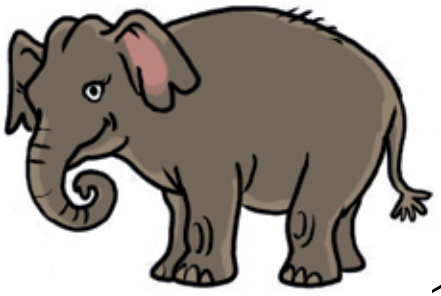
Dag 4

Belöning vecka 1:



Träningsvecka 2

Lycka till!



Dag 7

Dag 6

Dag 8

Dag 10

Dag 9

Belöning vecka 2:

Träningsvecka 3

Lycka till!

Dag 12

Dag 11

Dag 13

Dag 14

Dag 15

Belöning vecka 3:

Träningsvecka 4

Lycka till!

Dag 16

Dag 17

Dag 18

Dag 19

Dag 20

Belöning vecka 4:

Träningsvecka 5

Lycka till!

Dag 21

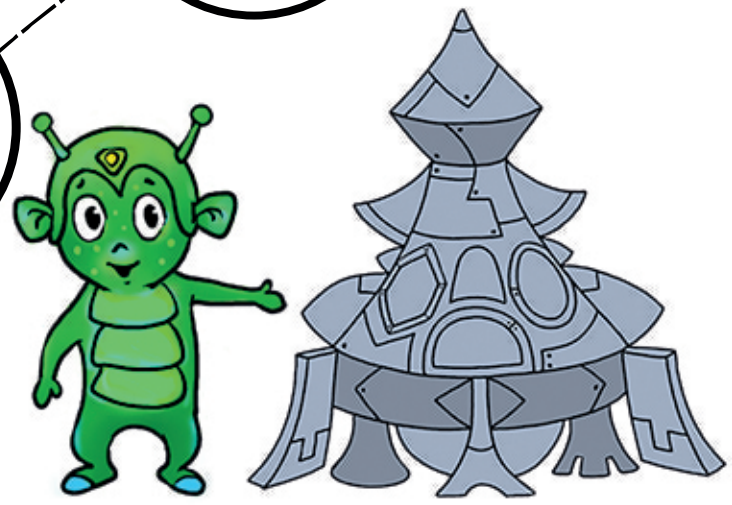
Dag 22

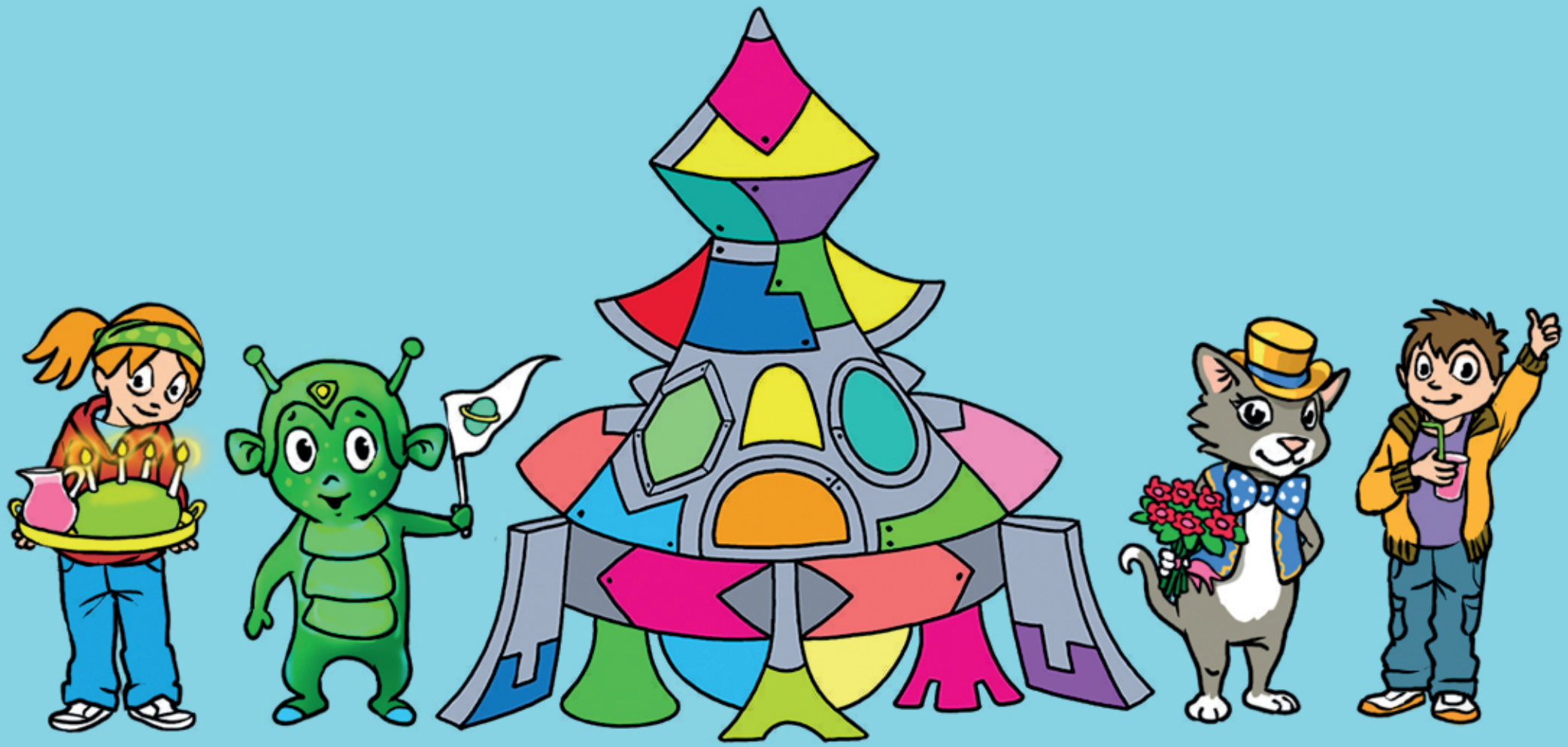
Dag 23

Dag 24

Dag 25

Belöning vecka 5:



GRATTIS!

Nu är träningen klar!