



Avtor: Zorec Mišela

ZMEDENA PISAVA

UVOD

Predstavila bom eksperiment, kjer učenci hkrati pišejo na list svoje ime in krožijo z nogo. Od učencev želim izvedeti njihova opažanja, hkrati pa jih napeljem na pojem koncentracije. Sledi kratek opis koncentracije v povezavi z možgani. Nanizam še nekaj primerov.

MATERIAL

- ❖ List papirja,
- ❖ pisalo



POSTOPEK

Pripravi si list papirja ter pisalo. Začni pisati svoje ime na list papirja, hkrati pa kroži z nogo. Kaj opaziš?

REZULTATI

Izvajalci so pozorni na to, ali lahko hkrati krožijo z nogo in napišejo svoje ime. Glede na to, da ugotovijo da to ni mogoče, je oteženo, sklepajo, kaj se zgodi če rišemo kroge v isti smeri in krožimo z nogo v isti smeri. Ugotovijo, da je vse to posledica zbranosti, saj vsaka od dejavnosti zahteva zase toliko zbranosti, da ne moremo izvajati obeh hkrati.

RAZLAGA

Misli nam skačejo z enega opravila na drugo, marsikdaj počnemo več stvari hkrati. Tako obremenjeni možgani ne morejo dati od sebe toliko, kot pričakujemo od njih. Koncentracijo



lahko razumemo kot osredotočenost na posamezen predmet, dogodek ali idejo. Nazorno jo lahko primerjamo z žarometom, ki je v naši glavi, mi pa smo tisti, ki aktivno osvetljujemo, snemamo in režiramo, kar smo izbrali oziroma posneli. Zaradi različnih vzrokov pa je včasih ta sposobnost močno okrnjena. Svojo pozornost prenesemo s predmeta, ki se ga lotevamo, brez da bi se točno zavedli kdaj, na moteče dejavnike, hrup, svetlobo, zvoke v okolici in podobno. Njihovo pričakovanje je usmerjeno na pojav kakega motečega faktorja in ko se ta pojavi, usmerijo vso pozornost prav nanj. Signali, ki ustvarjajo spomin in misli, tvorijo v nevronu električno napetost. Ko ta napetost doseže sinapse, povzroča sproščanje prenašalcev v sinapsi (to so nevrotransmitorji). Nevrotransmitorji potujejo skozi sinapso in nosijo signal do sosednje celice. Danes poznamo na desetine nevrotransmitorjev. Največ je acetilholina, serotonin, ... če so poti nevrotransmitorjev motene, pride do težav tako v spominu in zbranosti kot tudi v razpoloženju, ki je lahko depresivno (pri pomanjkanju serotonina) in moteče za zbranost in delovno učinkovitost.

VIRI

- ❖ <http://www.hipnoterapija.si/hipnoza-koncentracija-zbranost.aspx>, pridobljeno dne 5. 12. 2010.
- ❖ <http://www.zdravi-in-vitalni.si/1/urjenje-sinaps-spomin-koncentracija-pozornost-skle/>, pridobljeno dne 5. 12. 2010.
- ❖ Press, H. J. (1999) Skrivnosti narave: S poskusi do znanja. Radovljica, Didakta.
- ❖ http://sl.wikipedia.org/wiki/Kemi%C4%8Dna_sinapsa, pridobljeno dne 5. 12. 2010.