

ANDERS HANSEN
MATS WÄNBLAD

HJÄRN-
STARK
MINIOR

Bli smartare
än din egen hjärna



BONNIER FAKTA



Innehåll

Kapitel 1: Varför är vi så slöa?	8
Kapitel 2: Varför har vi känslor?	18
Kapitel 3: Varför är vi nyfikna?	28
Kapitel 4: Varför sover vi?	36
Kapitel 5: Varför leker vi?	48
Kapitel 6: Varför minns vi?	56
Kapitel 7: Varför är det så svårt att sluta med saker?	68



Varför gör vi vissa saker? Som att leka, slöa, vara nyfikna, känna, sova eller minnas – och varför har vi så svårt att sluta när vi väl har börjat?

Många av svaren hittar vi inne i vår egen hjärna. Särskilt i de delar av hjärnan som jobbar hårt för att hjälpa oss utan att vi ens märker det.

Den här boken ska försöka förklara hur detta går till. På vägen får du också tips om hur du kan hjälpa hjärnan att må – och fungera – ännu bättre, bland annat genom att röra på kroppen. För allt sitter ihop i ett enda paket som är du.

Välkommen till boken!

KAPITEL 1

Varför är vi så slöa?

Klockan är nio, dags att hoppa i säng. Du reser dig ur soffan och några chipsflagor trillar av mysfilten du haft över dig.

Ännu en skön lördag är över. Du hade tänkt att gå ut i det fina vädret, men sedan blev det liksom aldrig av. Och man måste väl få vila lite ibland också när man är ledig från skolan?

Du går till badrummet för att borsta tänderna. Det plingar till i mobilen och du tar upp den ur fickan på morgonrocken. Vänta, har du inte ens klätt på dig idag? Tydligen inte.

Du fumlar med skärmen och råkar trycka fel. Stegräknaren dyker upp och talar om att du gått exakt 28 steg på hela dagen.





Vad är slöhet?

Att vara slö är att varken orka eller vilja göra en enkel uppgift, trots att det inte är något fel på kroppen.

Varför är det så svårt att komma igång med något vettigt? Och varför är det så lätt att fastna i soffan och inte göra ett dugg? Här kommer ett helt kapitel om slöhet. Läs det – om du orkar!

Slöhet förr

För många tusen år sedan, när vår hjärna utvecklades, levde människor ett hårt liv. Det var ständig brist på energi (den kraft vi får av mat). Alltså ville hjärnan att kroppen skulle vila varje gång inget särskilt hände – och äta massor av energirik mat när den fick chansen. Hjärnan ville att vi skulle överleva, helt enkelt.

Slöhet idag

Nuförtiden är det ingen brist på energi i vår del av världen. Men hjärnan funkar precis som den gjorde förr. Den belönar oss fortfarande med en skön känsla när vi sparar energi. Det är därför vi hamnar (och fastnar) i soffan.

Vi har också kvar ett sug efter fet, söt (och oftast onyttig) mat, som godis och snacks, eftersom den är energirik.

Faran med slöhet

Slöandet leder till att vi rör för lite på oss. Dels för att vi sitter och ligger still, dels för att slöandet tar en massa tid. Hela dagar ibland. Då är det svårt att hinna med sådant kroppen (och hjärnan) skulle må mycket bättre av. Som cykelkull med kompisar eller att åka skridskor.



Stark, frisk och smart

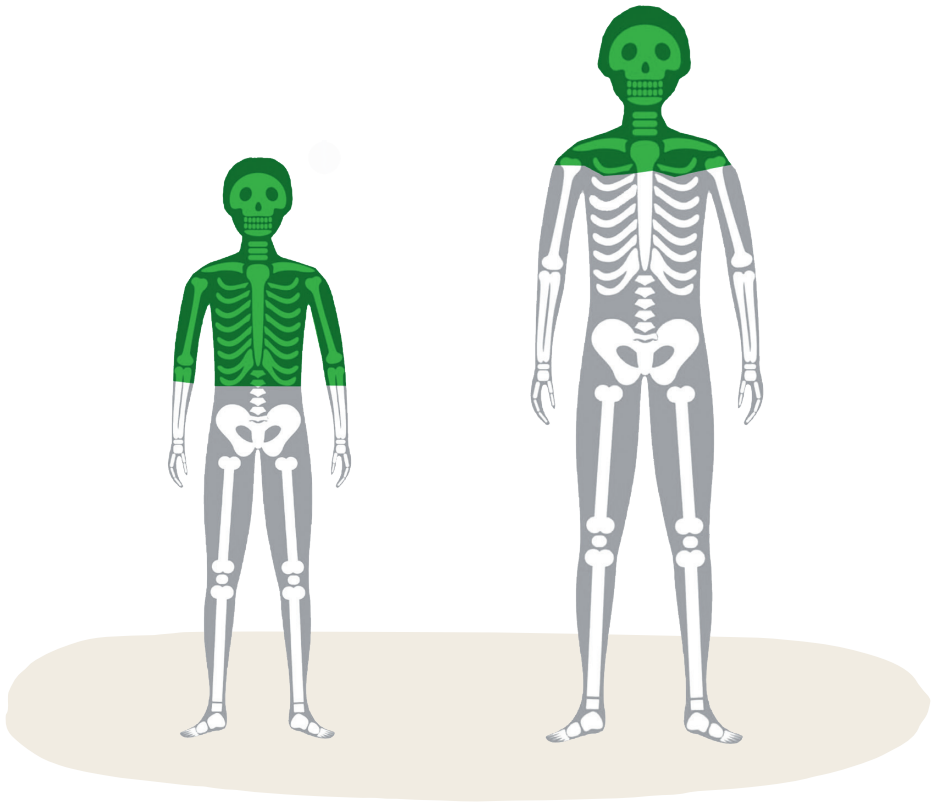
De som var rörliga och aktiva hade förr i tiden lättare att hitta mat. Dessutom blev de både starkare, friskare och smartare. Klart att hjärnan ville – och fortfarande vill – belöna det.

Det är därför det känns härligt att springa, klättra och simma. När man väl börjar. Så låt inte slöheten vinna varje gång.

Vild vila

Rovdjur vilar mer än växtätare. De behöver spara energi till de korta, hetsiga jakter när de fångar sitt byte. Mest av alla vilar nog lejonhannar som lever i flock. De låter helst lejoninnorna sköta jakten också.





En tredjedel av din energi går åt till att hålla hjärnan igång.
Om du råkar vara vuxen är det istället en femtedel.

Är hjärnan slö?

Din hjärna har vansinnigt många uppgifter. Den ska se till att kroppens alla delar sköter sina jobb; den ska tänka och fantisera och hålla ordning på minnen och hantera känslor och ... listan kan göras hur lång som helst. Så hjärnan är inte slö. Däremot gör den sitt bästa för att jobba smart och inte slösa energi i onödan.

Hjärnan gillar nytt

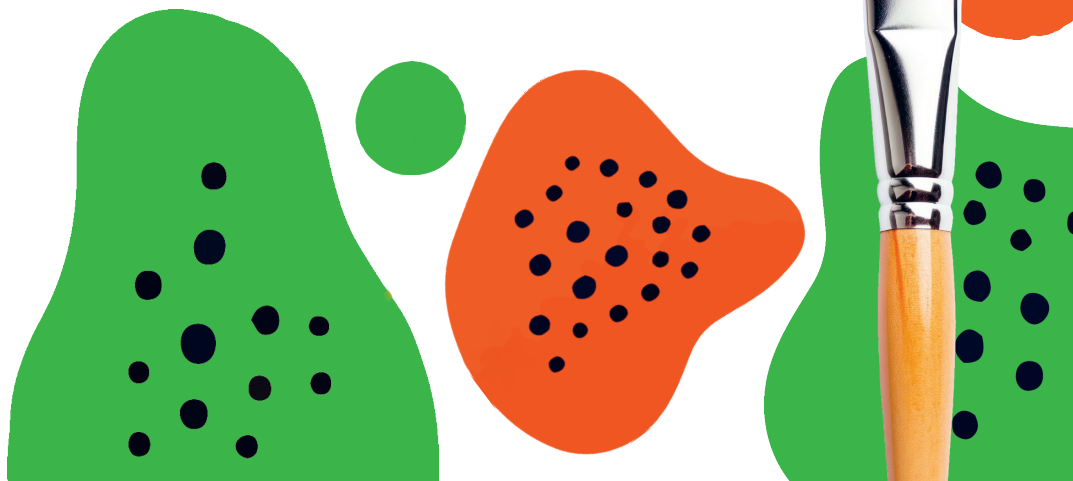
Hjärnan vill hela tiden uppleva nya saker, för att lära sig saker och hålla koll på världen. För de tidiga människorna var det här inget problem, eftersom hjärnan inte riskerade att översvämmas av information.

Men idag är allt annorlunda. Förutom allt som händer omkring oss kan skärmar, som mobiler, servera spännande upplevelser dygnet runt. Det är tröttande för hjärnan, så här måste du hjälpa till. Hjärnan själv kan inte säga stopp. Den är ju gjord för en helt annan värld.

Tid ger ork!

En bra regel är att det som tar tid är lugnande för hjärnan. Ju längre du håller dig till en enda aktivitet istället för att hoppa mellan korta klipp och blippande spel, desto mer ork ger du hjärnan.

Plocka fram papper och färgpennor (eller penslar och målarfärg) och gör dina egna bilder. Läs en bok eller utmana någon i familjen på Yatzy. Bygg något med en kompis eller spela badminton! Du vet själv hur roligt allt det där är. Bara du kommer igång.



På ett ungefär

För att inte hjärnan ska drunkna i information använder den sig av ett knep: att minnas på ett ungefär. Den minns ungefär var matvarorna finns i affären, så att det ska gå lite lättare att hitta dem. Den minns hur du brukar gå till skolan, men inte vartenda hus på vägen. Och den minns vilken låda dina strumpor ligger i, men den håller inte ordning på varje par.

Om hjärnan mindes varenda detalj skulle det ta så mycket kraft att tänkandet blev trögt istället.

Hjälp hjärnan att minnas (på ett ungefär)

Brukar du leta efter saker? Har du kommit för sent någon gång för att du inte hittat rätt pryl? Säkert, det har nästan alla. Hur slipper man det? Jo, man håller ordning på sina saker. På ett ungefär.

Lägg alltid dina skolgrejor på samma ställe (ja, *alltid* och *allt* du kan behöva). Då behöver du bara leta på ett ställe när du får panik och det är fem minuter kvar tills det ringer in.

Fusk för slöa kroppar

Vill du slöa med gott samvete? Börja då med att trötta ut kroppen genom att spela bandy, snöbrottas eller leka "Hela havet stormar" (eller något annat du tycker är kul). Sedan kan du njuta helhjärtat av att slöa. Toppen för både kroppen och knoppen!

Jag är inte slö, jag är energisnål

