

# LESUM OG NEFNUM LITI

Vinnublað



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu

# LESUM OG NEFNUM LITI

## KYNNING

### Athugasemdir fyrir leiðbeinanda

#### Meginreglur verkefnisins

Hugrænn sveigjanleiki (e. cognitive flexibility) er hluti af meðvituðu hugarstarfi. Til þess að stjórna virkni okkar (virknistjórn), eins og að taka ákvarðanir um að framkvæma hluti, reiðum við okkur meðal annars á hugrænan sveigjanleika. Getan til virkrar ákvarðanatöku er nauðsynleg til árangurs og þroska á öllum sviðum lífsins. Þessi geta gerir okkur kleift að setja okkur markmið, gera áætlun og framkvæma, fylgjast með eigin athöfnum og leiðrétta hegðun í samræmi við afleiðingar. Hugrænn sveigjanleiki er skyldur eðlisgreind (e. fluid intelligence), rökhugsun og getu til að leysa vandamál auðveldlega og með skilvirkum hætti.

Verkefni sem byggð eru á reglunni um svokölluð Stroop áhrif, eru líkleg til að efla þætti á borð við hugræna stjórn og sveigjanleika, eða getuna til að skipta hratt á milli verkefna án mikillar umhugsunar (e. set-shifting). Þátttakandi velur hvernig hann bregst við í samræmi við það sem verkefnið krefst og það er frábrugðið ósjálfráðu viðbrögðum sem vanalega verða við þessari gerð verkefna. Þessar tvær ólíku leiðir til að bregðast við keppa þar af leiðandi við hverja aðra. Valbundin athygli, vinnsluminni, hömlun og marksækin hegðun eru einnig virkjuð í verkefninu.

#### Tilgangur æfingar

Getan til að skipta á milli verkefna án umhugsunar (e. set shifting) er hluti af hugrænum sveigjanleika og er mikilvægur þáttur þess að læra og leysa verkefni. Þessi geta gerir þér kleift að safna saman upplýsingum úr umhverfinu, bregðast við á skilvirkan og skjótan hátt og aðlaga þannig viðbrögð að þeim breytingum sem aðstæður krefjast. Takmarkaður hugrænn sveigjanleiki er tengdur stífni í viðhorfum og vanhæfni til að bregðast við á viðeigandi hátt í daglegum verkefnum, þar sem einstaklingar eru ófærir um að sinna ólíkum verkefnum samhliða og eiga erfitt með að halda athyglinni á markmiðum.

### Ávinningur nemanda

Verkefnið er gert til að þjálfa aðlögunarhæfni. Hugrænn sveigjanleiki hjálpar okkur við að takast betur á við breytingar sem geta orðið í ýmsum verkefnum daglegs lífs eða verkefnum sem krefjast ólíkra lausna. Getan til sveigjanleika í hugsun auðveldar að skipta frá einni athöfn til annarrar, eykur þol fyrir mistökum og breytingum. Það auðveldar okkur einnig að sjá hlutina frá sjónarhorni annarra og að miðla málum. Hugrænn sveigjanleiki leyfir þér einnig að velta upp nýjum hugmyndum, gildum, sem mun einnig hjálpa þér að skilja og virða skoðanir annarra. Hugrænn sveigjanleiki tengist einnig getunni til að finna til samkenndar með öðrum.

#### Búnaður (það sem þú þarft að hafa)

- Vinnustöð
- Vinnublað nemanda
- Vinnublað leiðbeinanda

**Hugrænnir  
þættir sem  
verkefnið þjálfar**

Að skipta á milli  
verkefna/hugrænn  
sveigjanleiki, hugræn  
stjórn



## LESUM OG NEFNUM LITI VERKEFNI

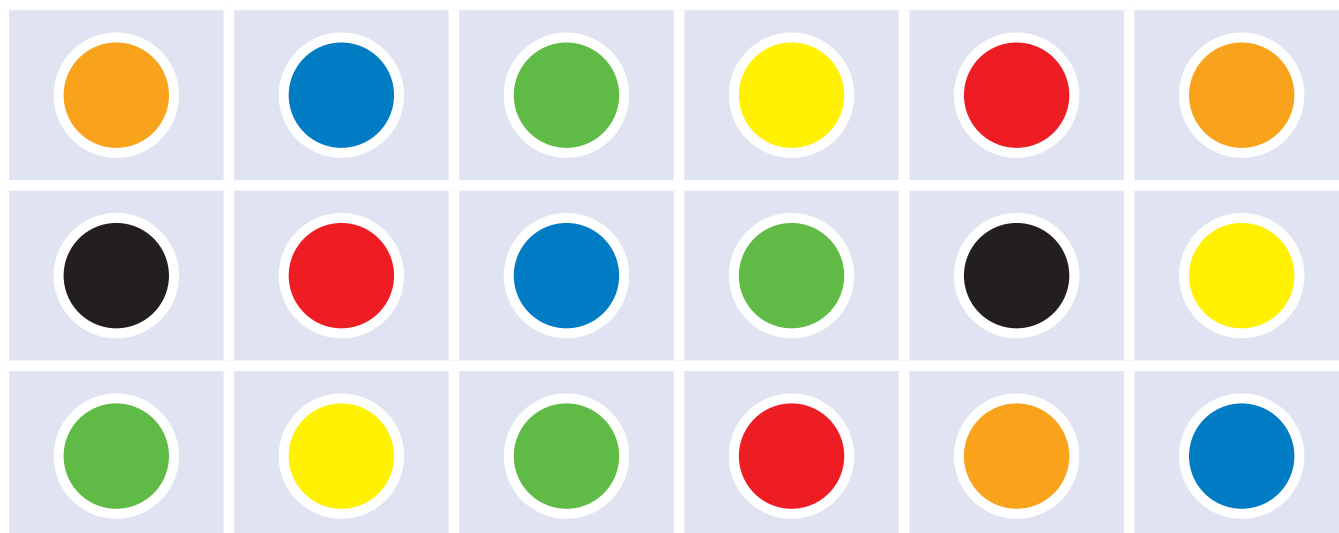
RAUÐUR → „blár“

# 1) Verkefni

## a) Lestu orðin

BLÁR	RAUÐUR	GRÆNN	GULUR
GULUR	SVARTUR	APPELSÍNUGULUR	GRÆNN
RAUÐUR	GULUR	BLÁR	APPELSÍNUGULUR
BLÁR	SVARTUR	RAUÐUR	GRÆNN
APPELSÍNUGULUR	BLÁR	GULUR	RAUÐUR

## b) Nefndu litina í þeirri röð sem þeir birtast



## 2) Verkefni

a) Nefndu litina sem tilheyrja tölunni hér að neðan. Ef talan tilheyrir ekki neinum lit segðu þá töluna.

1



4



8



1 8 6 5 2 4 7 3 9 5 2 9 8 3 1 5 9 7 4 4 8 8 7 1 1 1 5 6 3 4 8 8 5 3 9 7  
2 8 8 4 5 6 9 1 2 5 4 4 4 6 3 8 8 5 6 1 1 7 4 5 6 3 9 8 4 4 1 1 2 5 8 8

b) Nefndu númerin sem tilheyrja litnum hér að neðan. Ef að talan passar ekki við neinn lit segðu þá nafnið á litnum.

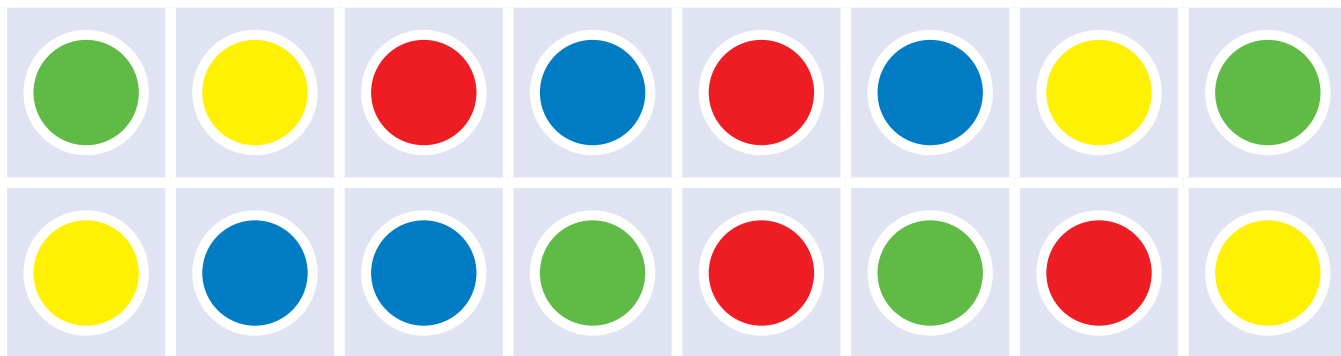
1



4

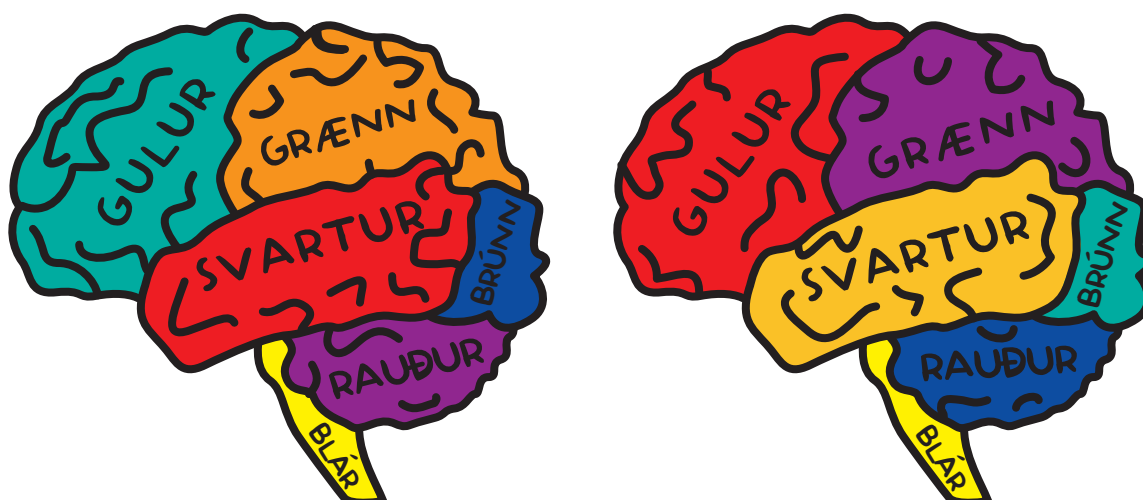


8



3) Nefndu litinn á orðinu, en ekki segja/lesa litinn sem er skrifaður.

GRÆNN	GULUR	RAUÐUR	BLÁR
RAUÐUR	GRÆNN	GULUR	BLÁR
SVARTUR	BRÚNN	BLÁR	FJÓLUBLÁR
GULUR	SVARTUR	GRÆNN	APPELSÍNUGULUR
RAUÐUR	APPELSÍNUGULUR	BLÁR	RAUÐUR



Styrkt af Evrópusambandinu.

Viðhorf og skoðanir sem sett eru fram eru eingöngu frá höfundum og endurspeгла ekki nauðsynlega skoðanir Evrópusambandsins eða European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Hvorki Evrópusambandið né EACEA geta borið ábyrgð á þeim.



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu