

# HÖMLUN

Vinnublað



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Samfjármagnað af  
Evrópusambandinu

# HÖMLUN

## KYNNING

### Athugasemdir fyrir leiðbeinanda

#### Meginreglur verkefnisins

Meginregla við byrja/stoppa verkefni er að bregðast við einu áreiti á meðan haldið er aftur af viðbragði við öðru áreiti. Þetta tengist hugrænu ferli sem kallast hömlunarstjórn (e. Inhibitory control). Þetta er getan til að halda aftur af eða hamlar óæskilegri hegðun, viðbragði eða koma í veg fyrir líkamshreyfingu. Hömlunarstjórn er mikilvægur hluti mannlegrar virkni vegna þess að hún leyfir okkur að meta afleiðingarnar af óæskilegu viðbragði. Að sama skapi leyfir hömlun að það verði val og beiting á meira viðeigandi viðbragði í sömu aðstæðum.

#### Tilgangur með æfingum

Þegar hömlun er ábótavant leiðir það til lélegrar stjórnunar á hegðun og hvatvísi. Getan til að halda aftur af sér, eða fresta ánægju (t.d. umbun), er minni. Skortur á getu til að koma í veg fyrir óæskilega hegðun getur tengst erfiðleikum við að læra af endurtekningu (þar sem reynslu er ábótavant). Minnkuð hömlunarstjórn er oft tengd við athyglisbrest og ofvirkni.

### Upplýsingar fyrir nemandann

Æfingin þjálfar getuna til að bregðast við hratt og með viðeigandi hætti við ólíku áreiti. Að hafa hömlunarstjórn, hjálpar okkur að ráða betur við aðstæður sem geta komið upp í breytilegum verkefnum. Það hjálpar okkur að hamlar óviðeigandi viðbragði, halda aftur af freistingunni og þannig koma í veg fyrir vandamál sem tengjast hvatvísri hegðun.

#### Búnaður (það sem þarf að hafa)

- Vinnustöð
- Vinnublað nemanda
- Vinnublað leiðbeinanda

**Hugrænir þættir  
sem verkefnið þjálfar**

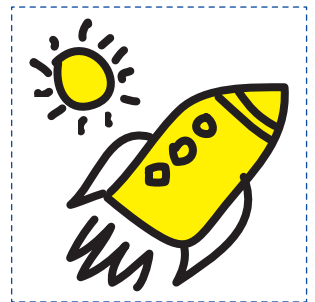
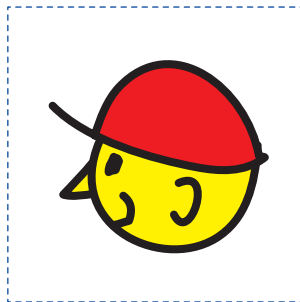
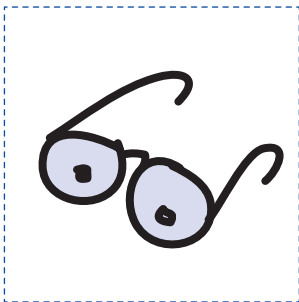
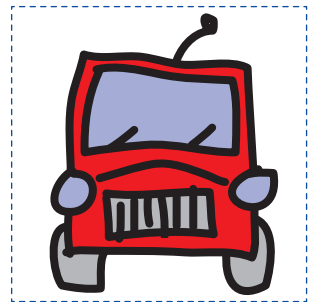
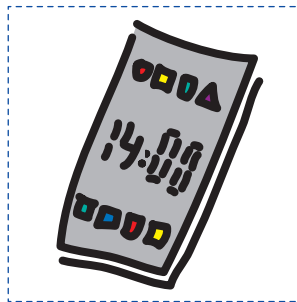
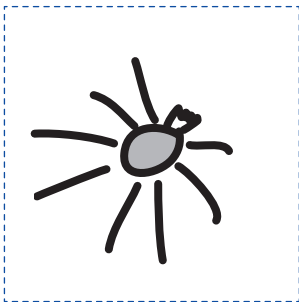
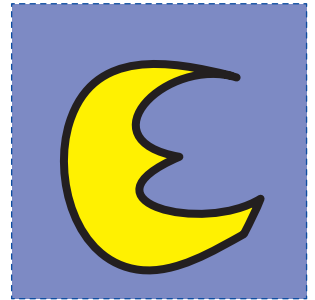
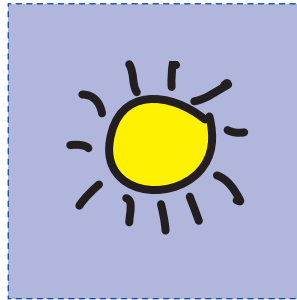
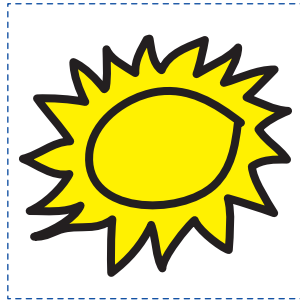
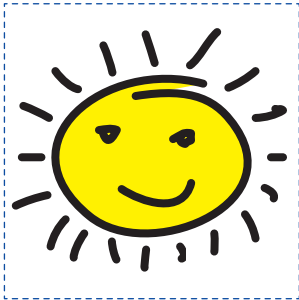
hömlun,  
athygli,  
vinnsluminni

**HÖMLUN**  
VERKEFNI

# 1) Verkefni

Ég mun sýnar þér nokkrar myndir. Ef þú sérð sól dragðu þá línu. Ef þú sérð ský gerðu punkt. Ef þú sérð eitthvað annað áttu ekki að gera neitt.

## Viðauki 1/2

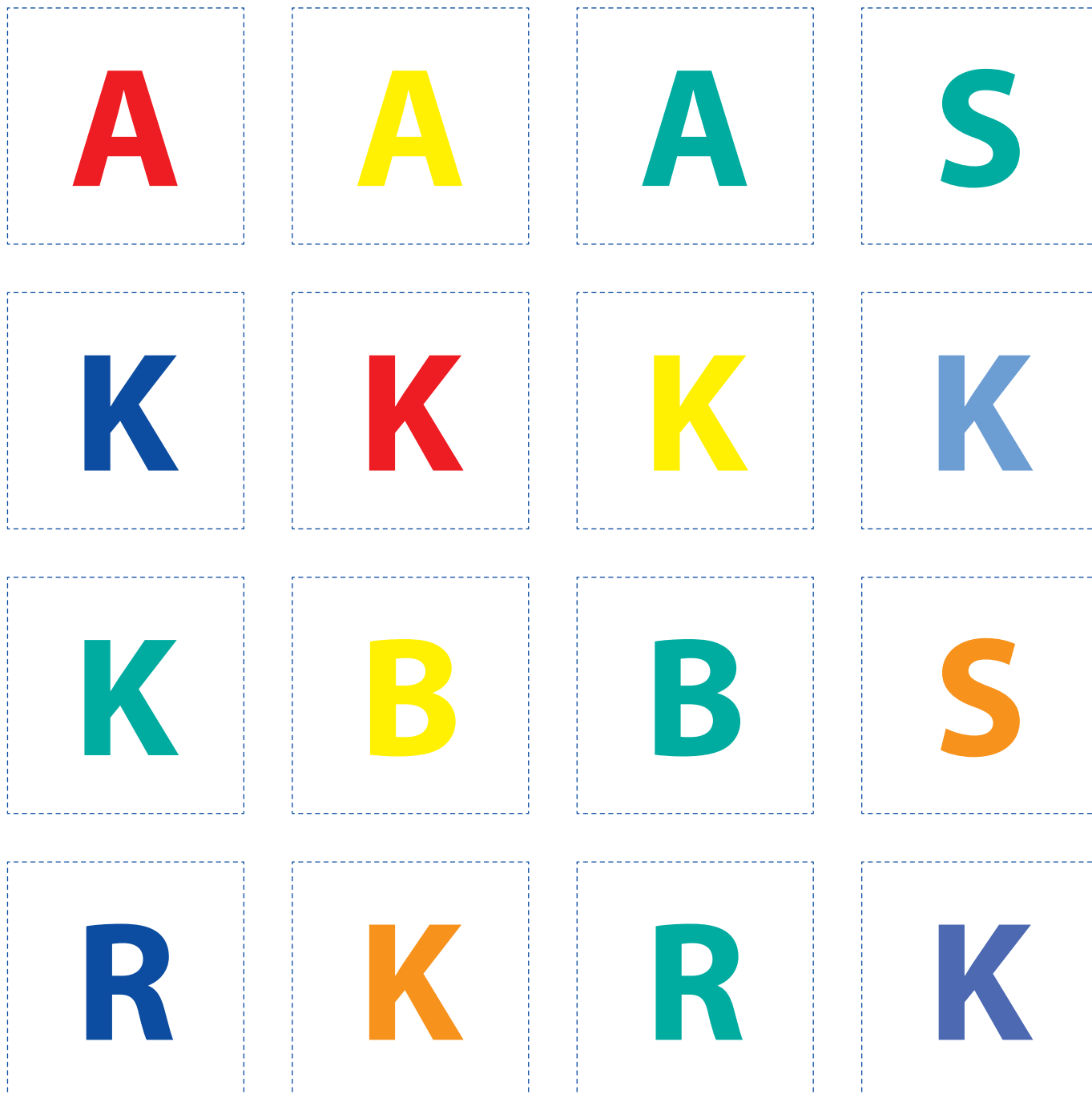




## 2) Verkefni

Ég mun sýna þér stafi. Klappaðu ef þú sérð blátt K. Athugið: öll litbrigði af bláum K teljast sem blár.

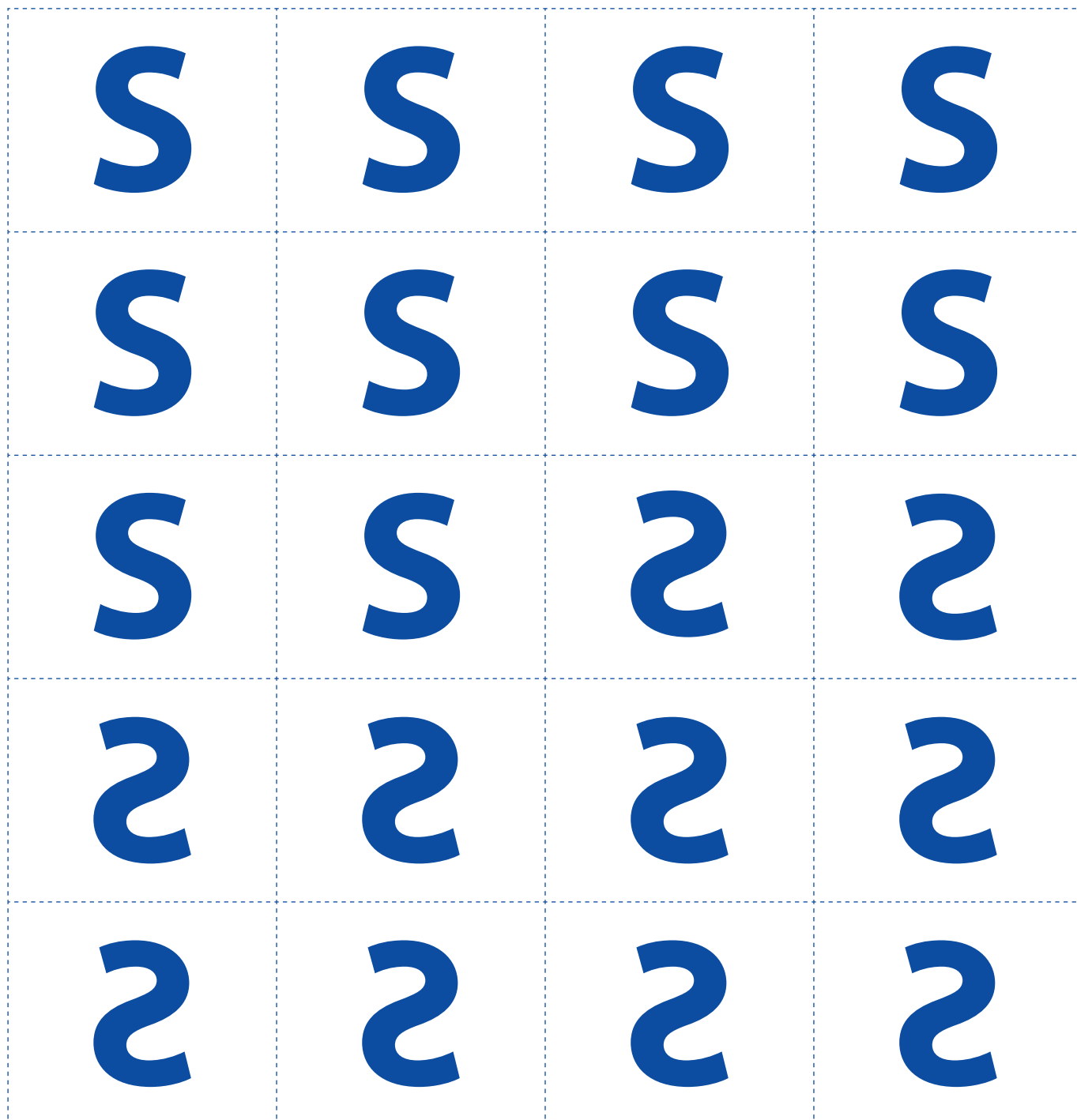
### Viðauki 1



### 3) Verkefni

Ég mun sýna þér nokkrar myndir. Réttu upp hönd ef þú sérð eftirfarandi mynd: öfugt S (verkefni A)/ venjulegt: M (verkefni B).

Viðauki 1/2



M	M	M	M
M	M	M	M
M	M	W	W
W	W	W	W
W	W	W	W

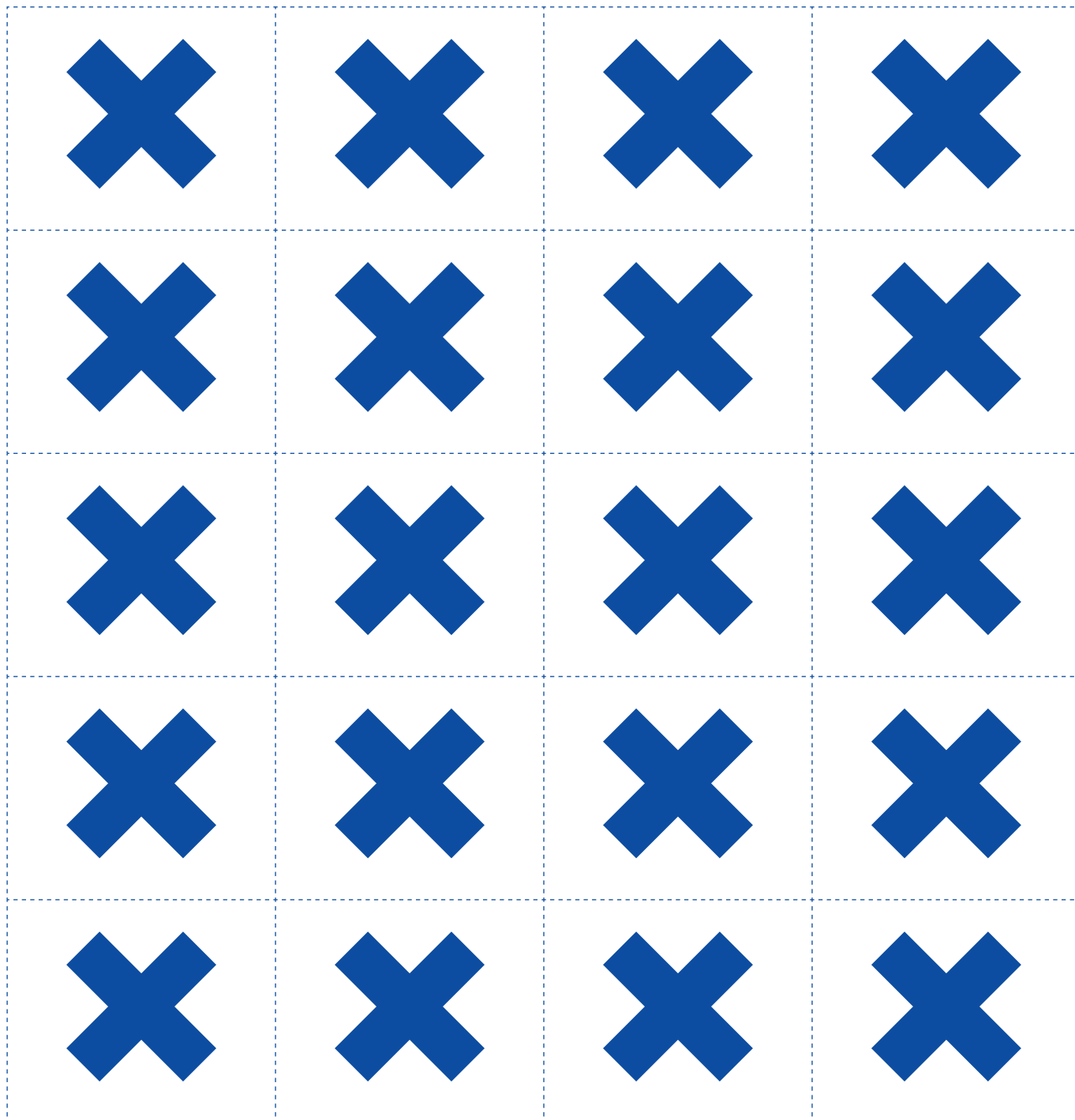




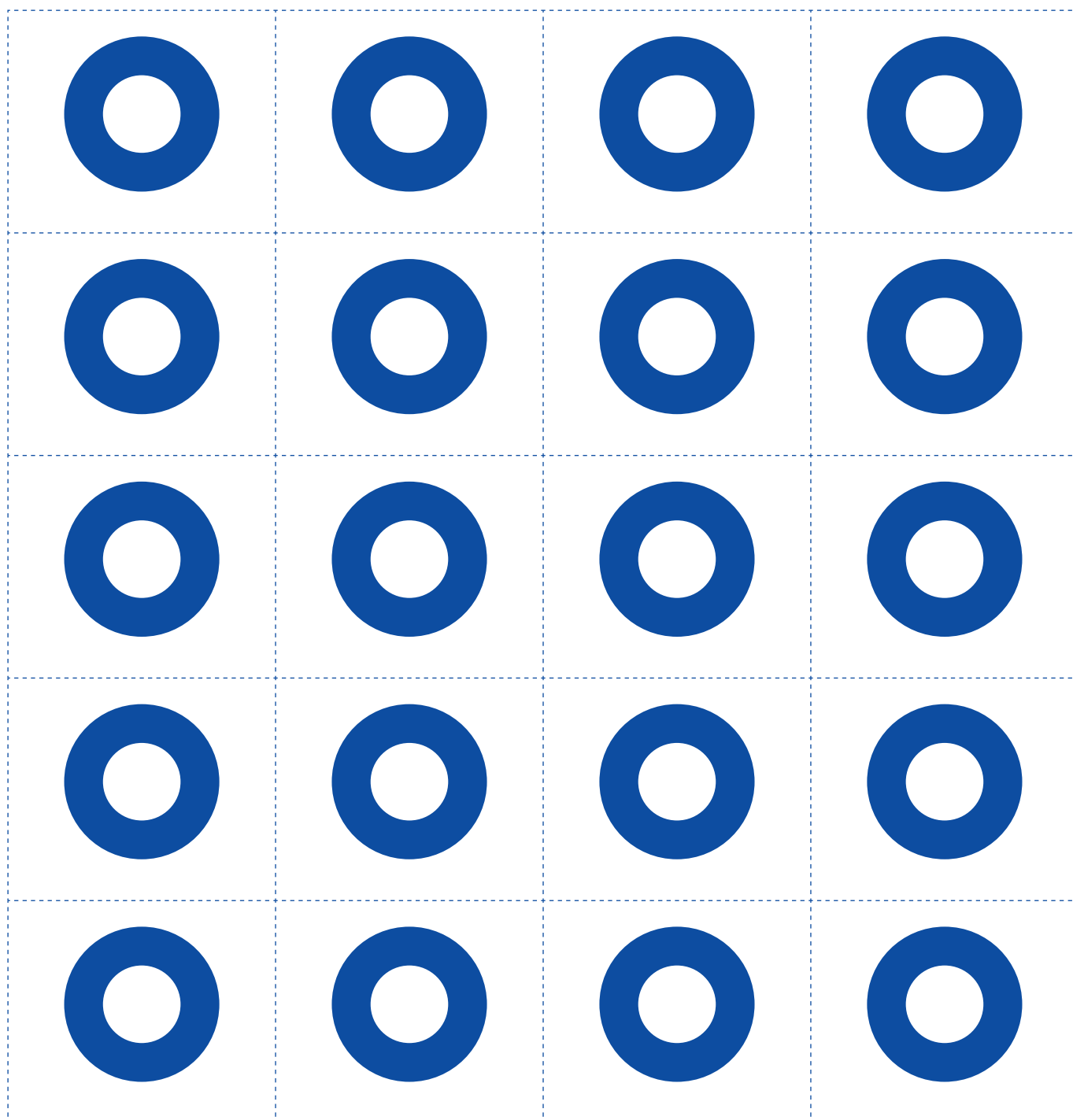
## 4) Verkefni

Ég mun sýna þér nokkrar myndir, Ef þú sérð hring, klappaðu höndunum. Ef þú sérð X gerðu ekkert. Þegar ég segi orðið „breyta“, klappaðu þá tvisvar ef þú sérð kross.

Viðauki 1/2



## Viðauki 2/2



## 5) Verkefni

Ég mun lesa röð af stöfum. Ef þú heyrir bókstafinn A, bankaðu í borðið.

a)

BHBBSAKAAPHHPFAUEAAVVMKGGASADRAATEEPROSO

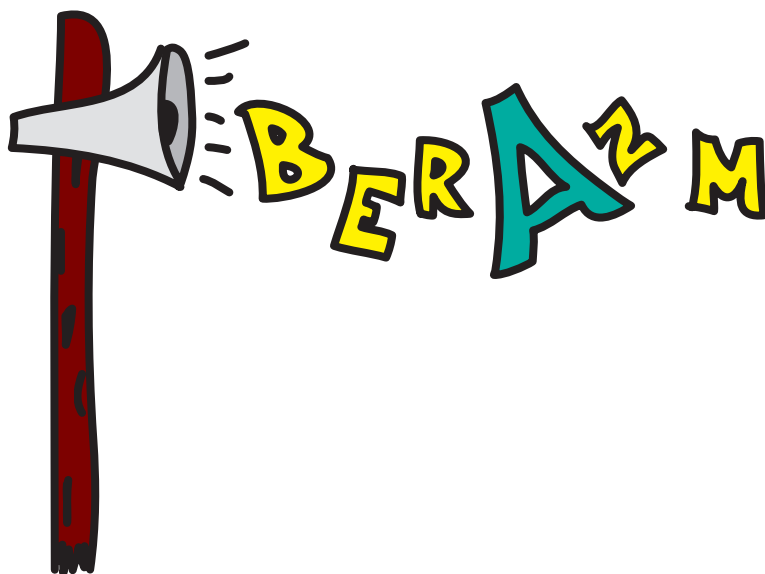
b)

KKGKOSVVAGAABBPATMAAATTSFGAMMADFAAAMOOA

Þú munt heyra röð af bókstöfum, ef þú heyrir bókstafinn R,  
bankaðu í borðið.

c)

ATDFARAKPDFGRAVVBAAMRKRGSARKRRVBAAAAPPRTB

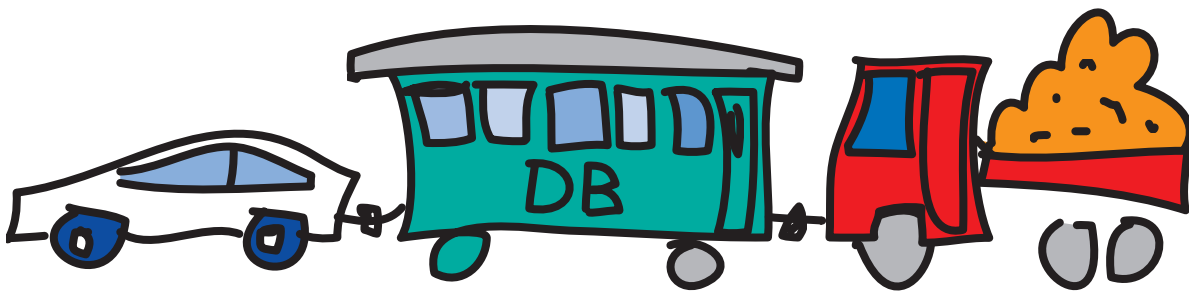


## 6) Verkefni

Ég mun lesa röð orða. Ef þú heyrir orðið bíll STRAX á undan orðinu lest, réttu þá upp hönd.

Athugið: Rétt svör eru feitletruð.

lest bíll rúta bíll **lest** lest bíll rúta rúta lest bíll bíll **lest** lest rúta bíll **lest** bíll bíll



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