










30-DAGERS-UTFORDRING BEDRE HJERNEHELSE

TIPS: HENG OPP ET SYNLIG STED, FEKS. PÅ KJØLESKAPET ELLER BADEROMSSPEILET

Ferdig?
Sett kryss!

- 01** Puss tennene med den hånden du ikke er vant med. Blir det for enkelt, kan du samtidig balansere på ett bein. Når du bryter med rutiner, utfordrer du hjernen og styrker nervecellekontakter du sjelden bruker. 
- 02** Sett deg et mål for hvor mye søvn du bør ha hver natt. Begynn å følge planen i dag ved å legge deg på et tidspunkt som gjør det mulig å kunne sove ønsket tid. 7-9 timers søvn er anbefalt for voksne, men dette er individuelt. Føler du deg opplagt gjennom dagen, har du fått nok søvn. Søvn fjerner avfallsstoffer i hjernen, legger til rette for læring og overfører informasjon til langtidsminnet. 
- 03** Stav navnet til 10 familiemedlemmer baklengs og la noen i familien gjette hvilke navn det er. Øvelsen trener konsentrasjonen og nervecellene til å arbeide raskere sammen. 
- 04** Ta en rask gåtur eller en løpetur. Hjernen har stor nytte av fysisk aktivitet, og trening fører til frigjøring av stoffer som fremmer nydannelse av både blodårer i hjernen og nerveceller. Hjernen har sannsynligvis enda mer nytte av fysisk aktivitet enn hjertet. 
- 05** Prøv å lese en tekst opp ned, for eksempel en nyhetsartikkel eller epost. Dette utfordrer hjernen og øker dens plastisitet, det vil si evnen til å lære. 
- 06** Mål hvor mye vann du får i deg i løpet av en dag og sammenligne med anbefalingen fra Norsk Helseinformatikk, som er 2 liter for kvinner per dag og 2,5 liter for menn. Vann er godt for helsen generelt. Hjernen fungerer bedre når hele kroppen fungerer godt. Manglende inntak av vann kan gå utover korttidsminnet og konsentrasjonen. 
- 07** Unngå å bruke mobiltelefon eller andre skjermer en time før du skal legge deg. Lyset og strålingen fra skjermer påvirker søvnen negativt. 
- 08** Løs et kryssord! Språkoppgaver gjør at flere områder i hjernen må samarbeide, for eksempel langtids- og korttidshukommelsen. 
- 09** Lær 10 nye ord på et fremmedspråk. Å lære seg nytt språk styrker nervecelleforbindelsene og øker plastisiteten i hjernen. 
- 10** Gå en tur i skogen, gjerne utenom stien for å gjøre turen mer stimulerende for hjernen. Turer i naturen kan redusere stress. 
- 11** Bruk datamusen med "feil" hånd i 15 minutter. Ved å trene opp motorikken i motsatt hånd, trener du hjernen og danner nye nervecellekontakter. 
- 12** Hvis du ikke røyker, har du allerede gjort dagens oppgave. Hvis du røyker, bør du slutte av hensyn til hjernen din. Røyking skaper hvite arr i hjernen. Gå til følgende nettside www.slutta.no for mer tips om hvordan du kan slutte. 
- 13** Høyt blodtrykk, høyt blodsukker og høyt kolesterol er skadelig for hjernen. Se på kostholdet ditt. Begynn i dag å spise mindre av mat som kan gi høye verdier for blodsukker, kolesterol og blodtrykk. Skriv opp hva du vil spise mindre av. Har du høyt blodtrykk og høye verdier av kolesterol og blodsukker, bør det følges opp sammen med lege. 
- 14** Finn en artikkel om et tema som du ikke kan så mye om fra før. Det bør være en artikkel som utfordrer deg med ny informasjon, og som vekker din nysgjerrighet. Du kan finne en artikkel i avisen, et blad eller på internett. Les artikkelen, og gi en oppsummering av innholdet til en venn eller kollega. Øvelsen trener korttidsminnet. 
- 15** Begynn å lære å spille et instrument. Hvis du mangler et instrument, kan du spille piano på datatastaturet: virtualpiano.net. Søk på nettet etter en youtube-video som viser hvordan man kommer i gang med ditt instrument, og øv minst 15 minutter. Å spille et instrument er en flott måte å stimulere hjernen på, både gjennom finmotorikk, hørsel og følelser. 
- 16** Lær et dikt eller en sang utenat og fremfør overfor venner eller familie. Øvelsen trener korttidsminnet. 

Referanselisten inneholder podcaster, videoer, artikler og bøker om de ulike temaene.



FYSISK TRENING



SØVN STRESSMESTRING



MENTAL TRENING

















ERNÆRING



SKADEFØREBYGGING



30-DAGERS-UTFORDRING BEDRE HJERNEHELSE

- 17** Neste gang du drikker alkohol, drikk et glass mindre enn du hadde tenkt. Skriv det på en lapp eller sett en påminnelse på mobilen. Måtehold er bra, også når det gjelder alkohol. Hjernene liker ikke å «bade» i alkohol.
- 
- 18** Prøv i dag å sjonglere med to eller helst tre baller, appelsiner eller noe annet som egner seg. Øvelsen trener hjernen til å reagere raskere.
- 
- 19** I Norge er 80 000-105 000 mennesker rammet av demens. Lær mer om denne sykdommen ved å lese artikler på nasjonalforeningen.no/demens/ og fortell til en annen hva du har lært. Samtal gjerne om hva som kan være risikofaktorer for demens.
- 
- 20** Lær de grunnleggende stegene i en dans du ikke kan, for eksempel tango. Du kan finne en instruksjonsvideo på Youtube. Dette vil skape nye nervecellekontakter i hjernen.
- 
- 21** Akutt eller mildt stress har ikke hjernen noe vondt av, men kronisk negativt stress kan redusere læring og hukommelse. Tenk igjennom hvilke faktorer i livet ditt som bidrar til kronisk negativt stress. Bestem deg for å fjerne én slik faktor fra livet ditt i dag og fortell det til en venn.
- 
- 22** Noen kroniske stressfaktorer er det vanskelig å fjerne, men det er mulig å håndtere dem bedre. Lag en plan for hva du skal gjøre i dag, og pass på å legge inn tid for hvile og måltider, samt nattesøvn. Hold deg til planen. På denne måten kan du redusere de negative effektene av kronisk stress og bevare hjernens kognitive yteevne.
- 
- 23** Bruker du sykkelhjelme? Hvis ikke, kjøp en sykkelhjelme i dag og bruk den. Du trenger sykkelhjelme også hvis du benytter elektrisk scooter. En tredjedel av alle skader hos syklister er hodeskader. Hvis flere syklister hadde brukt hjelme, ville mange hodeskader som fører til livslange kognitive svekkelser, vært unngått. Sykler du ikke selv, oppfordre andre til å bruke sykkelhjelme.
- 
- 24** Treff en venn og snakk om et tema som engasjerer dere, gjerne et tema der det er lett å argumentere for og imot. En slik diskusjon krever konsentrasjon og resonnering som stimulerer hjernen.
- 
- 25** Balanser på venstre bein og løft ditt høyre bein opp mot brystet. Deretter strekk høyre bein ut bak kroppen. Bytt bein etter ett minutt og repeter tre ganger for hvert bein. For å øke vanskelighetsgraden kan du stå på en pute. Ved å trene koordinasjon etableres det nye forbindelser mellom hjerneceller.
- 
- 26** Tren koordinasjon med å gjøre treningsøvelsen «jumping jacks» i ett minutt. For å øke vanskelighetsgraden kan du la armene bevege seg opp og ned foran deg, mens beina går ut til siden. Evnen til koordinasjon svekkes med alderen, men kan motvirkes med trening.
- 
- 27** Lag en ny middagsrett med høyt innhold av Omega-3 fettsyrer, som du finner for eksempel i fet fisk, valnøtter, linfrø, kidneybønner eller avokado. Omega-3 fettsyrer er viktig for oppbygging av hjernecellene. Hjernene er for øvrig det mest fettrike organet i kroppen.
- 
- 28** Les en bok i kveld, i stedet for å se på TV. Nordmenn ser nesten to og en halv time på TV hver dag. Lesing skaper bilder i hjernen og øker den kognitive reserven, som betyr at hjernen er mer motstandsdyktig mot sykdom.
- 
- 29** Unngå alle heiser i dag og gå trappen i stedet. Fysisk trening har gunstig effekt på hjernen. Hvis du vil gjøre øvelsen vanskeligere, kan du gå i trappen sidelengs, eventuelt også krysse beina når du går sidelengs. Da får du i tillegg trent koordinasjon og aktiverer hjernecellekontakter du sjelden bruker.
- 
- 30** Spill Memory sammen med en venn eller med familien, og sjekk hvem som har best hukommelse. Daglig mental hukommelsestrening har en målbar fysisk effekt på hjernen og kan motvirke aldringsprosesser.
- 

Referanselisten inneholder podcaster, videoer, artikler og bøker om de ulike temaene.

 FYSISK TRENING

 SØVN STRESSMESTRING

 MENTAL TRENING

 ERNÆRING

 SKADEFOREBYGGING



30-DAGERS-UTFORDRING BEDRE HJERNEHELSE

Lær mer om hjernehelset

FYSISK TRENING

PODCAST: [Aktiv kropp - bedre hjernehelset. Hjernepodden - podcast fra Hjernerådet](#)

VIDEO: [Trening stor helseteffekt for hjernen](#)

VIDEO: [The brain-changing benefits of exercise](#)

ARTIKKEL: [Hadde fysisk aktivitet vært en pille ville alle tatt den](#)

ARTIKKEL: [Dance Your Way to Better Brain Health](#)

BOK. Ole Petter Hjelset. Sterk hjerne med aktiv kropp

MENTAL TRENING

PODCAST: [Aktiv hjerne - bedre hjernehelset. Hjernepodden - podcast fra Hjernerådet](#)

VIDEO: [Video om språklæring og hjernen](#)

VIDEO: [How Playing an Instrument Creates Fireworks in Your Brain](#)

ARTIKKEL: [Språk kan brukes som hjernetrim](#)

BOK: Å dykke etter sjøhester. En bok om hukommelse. Hilde Østby og Ylva Østby

BOK. Kaja Nordengen: Hjernetrening - slik holder du hjernen i form

ERNÆRING

PODCAST: [Sunn mat - bedre hjernehelset. Hjernepodden - podcast fra Hjernerådet](#)

ARTIKKEL: [Vann og væskebehov. Hvor mye vann trenger du?](#)

ARTIKKEL: [Det beste kostholdet mot høyt blodtrykk](#)

ARTIKKEL: [Mat som reduserer kolesterolet](#)

ARTIKKEL: [Hvordan redusere sukker i kostholdet](#)

SØVN STRESSMESTRING

PODCAST: [God søvn - bedre hjernehelset. Hjernepodden - podcast fra Hjernerådet](#)

VIDEO: [The science is extremely clear: You need to prioritize sleep](#)

VIDEO: [How stress affects your brain](#)

VIDEO: [God søvn - sterk hjerne. Foredrag med Psykolog Lina Hantveit ved Lovisenberg DPS](#)

ARTIKKEL: [Så lenge bør du sove](#)

ARTIKKEL: [Lyset fra skjermen forstyrrer søvn og gjør deg trøtt om morgenen](#)

ARTIKKEL: [Aging and sleep making changes for brain health](#)

SKADEFORBYGGING

VIDEO: [Rusmidler - Hjernen er et flipperspill. En animasjonsfilm om rusmiddelbruk og effekter på hjernen.](#)

VIDEO: [Video om narkotikaavhengighet](#)

VIDEO: [Dette skjer i hjernen når du ruser deg](#)

ARTIKKEL: [Hvorfor bruke sykkelhjelm?](#)

ARTIKKEL: [Røyking kan føre til hvite arr på hjernen](#)

ARTIKKEL: [Alkohol, jul og hjernen. Personskadeforbundet](#)

ARTIKKEL: [Bruk sykkelhjelm - ny forskningsrapport fra Transportøkonomisk institutt fastslår at bruk av sykkelhjelm reduserer risikoen for alvorlige hodeskader med 60 prosent.](#)