

Intellektuaalne ressurss ja üksildus

Moodul 4.9.
Sandra Pallo,
2018

Õppetöö plaan

- Intellekt ja vanus
- Leonardo de Vinci ja tema intellektuaalsed võimed
- Leonardo da Vinci harjutused
- Mälu harjutused
- Tähelepanu harjutused
- Probleemide lahendamised

Aju ja vanus

- Me aju ei lähe vanaduspensionile.
- Tuginedes neuroteadlase Gene Coheni hiljutistele uuringutele (George Washingtoni nimelise ülikooli meditsiinikeskuse direktor), saab väita, et eaka inimese aju on väga palju plastilisem, kui siamaani on arvatud.



Aju hakkab täisvõimsusel tööle pärast 60. eluaastat

- Intellektuaalse aktiivsuse tipp saabub umbkaudu 60ndatel eluaastatel, kui aju hakkab tööle täisvõimsusel (USA teadlaste uuringud).
- Aja jooksul kasvab ajus müeliini hulk – see on aine, mis kiirendab signaali liikumist neuronite vahel.
- Selle protsessi tulemusena kasvab aju intellektuaalne võimekus 3000% keskmiste näitajatega võrreldes. Aga müeliini tootmise tippaeg on alates 60. eluaastast.
- **USA Wisconsini ülikooli teadlased leidsid põhjuse, miks inimesed magavad – siis tekib ajus müeliini rakke juurde, magamine on oluline ajukahjustustest paranemisel ja taastumisel.**

- Kui kuni 50ndate eluaastateni toimub aju poolkerade vahel range tööjaotus, siis hiljem saab inimene kasutada mõlemat poolkera samaaegselt. Selline olukord võimaldab lahendada palju keerukamaid ülesandeid. --- Sellisele järelausele jõudsid Canada neurokirurgid.
- Katseks võeti vabatahtlikud erinevatest vanusegruppidest ja neil paluti lahendada erineva raskusastmega probleeme ja ülesandeid. Selgus, et vanemas ea grupis (55-75 aastat) lahendati kiiremini raskemaid ülesandeid.

Muusika aeglustab inimaju vananemist

- Need neuronid, mis osalevad heli ülekandmisel ja töötlemisel, töötavad eakatel muusikutel niisama täpselt ja kiirest kui noorematel inimestel, kes muusikaga ei tegele.
- Teadusuuringud, mille tulemused on avaldatud ajakirjas *Neurobiology of Aging*,
- osutavad, et eakad muusikud näitasid paremaid tulemusi kui nende mitte-muusikutest eakaaslased. Lisaks, nende neuronid osutasid hämmastavat reaktsioonikiirust, nad reageerisid helidele niisama täpselt ja kiiresti kui nende mittemuusikutest noored katsealused.

Aju töö eripärad keskeas(40—70 eluaastat)

- Aju neuronid ei hävi, küll aga võivad kaotada omavahelise sideme, kui inimene ei tegele tõsise mõttetööga;
- Vanusega kasvab ajus müeliini kogus (aju valgeollus), mis saavutab maksimumi pärast 60. eluaastat. Selletõttu kiireneb neuronite vaheline signaalide vahetamise kiirus, intellektuaalne “jõud” kasvab 30 korda.
- Hajameelsus ja unustamine on hind info suure hulga eest operatiivmälus;
- Keskeas hakkab inimene paremini stressi taluma ja suudab efektiivsemalt töötada tugeva emotsionaalse koormuse all;
- Alates 50. eluaastast hakkab inimene kasutama mõlemat aju poolkera üheagselt, mitte kordamööda, nagu nooremad;
- Alates 50. eluaastast kasvab märgatavaltintuitsioon;
- Kognitiivsete funktsioonide kõrgaeg on ajavahemikus 40-60 eluaastat.
- Tervete eluviiside korral intellektuaalne “jõud” eaga ei kahane, vaid ainult kasvab.

D-vitamiin võib aeglustada mäluhäireid

- "Piisava koguse D-vitamiini saamine võib olla probleem inimestele, kes elavad pikkade talvedega maades. Eriti probleemne võib see olla vanemaealistel, kelle organism ise enam piisavalt ei töötle D-vitamiini.
- Briti teadlaste arvates aitaks eakate mäluprobleeme lahendada D-vitamiini sisaldavate lisaainete kasutamine. Seda loetakse ka kasulikuks Alzheimeri tõve ohjamisel. Samas rõhutatakse, et D-vitamiini toime organismile ei ole küllaldaselt uuritud.
- On täheldatud, et mäluhäiretega inimestel on veres D-vitamiini tase madalam, kuid ei ole siiski selge, kas seos on relevantne või mitte.

Leonardo da Vinci meetod

- Kõigepealt on see uudishimu ja piiritu soov enda jaoks midagi uut avastada. Tema vanemad toetasid igati ta mitmekülgset arengut.
- Täisikka jõudnud, kerkis küsimus, kelleks saada. Isa jälgedes käimine oleks olnud lihtne: saada väga heaks notariks. See oleks olnud otsetee rikkusele, rahule ja õitsengule. Aga isa pani tähele, et see ei ole poja hinge järgi, et teda tõmbab rohkem kunsti poole.
- Isa aitas pojalt saada õpilaseks oma aja kuulsa meistri Veroccio ateljeesse. Leonardo õppis kaua, lõpuks ületas oma meistrit.
- Ometi oli pikk tee minna, kuni temast sai geenius. Kogu aeg tundis ta millestki puudust: teooriast, vanemate inimeste tarkusest, uutest teadmistest. Saanud aru, et personaalne kasv on aeglustunud, lavastas Leonardo endale raamatud.

Kuidas Leonardo da Vinci leiutas uudse õppimismeetodi ja suutis avada kogu oma talendirikkkuse

- Nooruses korrutas Leonardo, et talle piisab omaenda kogemustest õppimisest. Ta eitas eluga mitteseotud teiste tarkust, vastandades seda isiklikule vaatlusele. Samas, Valgustusaeg sai oma nime tänu pöördumisele klassika poole: ladina keel, kunsti klassikalised kaanonid... Aga see oli võimatu ilma algallikateta tutvumiseta.
- Milanos pidi Leonardo omandama uued harjumused ja hakkama tegelema asjadega, millele varem tähelepanu ei pööranud. Hakkas ladina keelt õppima, kuna peaaegu kõik oluline oli kirjutatud ladina keeles. Ühes ta vihikus oli ladina keele harjutuste kõrval vastikusgrimassiga sketš. Ilmselgelt talle see keel ei meeldinud.
- XV sajandi lõpu poole ilmusid suurematesse Itaalia linnadesse raamatupoed. Leonardo ostab raamatuid kokku, kirjutab vihikutesse tsitaate ümber, isiklik raamatukogu kasvab kiiresti. Märkmed osutavad, et ta korjas raamatuid sõjatehnikast, kirurgiast, muusikast, füüsikast, Ovidiuse ja Petrarca värssidest, jne. Väsimatult jahtis ta endale vajalikke raamatuid. Temast kujunes tõeline bibliofiil.

LEONARDO DA VINCI KONTSENTREERUMISE MEETOD

Joonistus on universaalne keel keha ja teadvuse vahel, arvas da Vinci. Tema meetodit:

- Igav – täida paberileht erinevate värvidega;
- Kurb – joonista vikerkaart;
- Vihane—kisu paber väikesteks tükkideks;
- Rahutu – voldi origamit
- Pinges - joonista mustreid;
- Tähtis meelde tuletada – joonista labürinte;
- Pettunud – tee pildist koopia;
- Meeleheitel —joonista teid;
- Vaja millestki aru saada – joonista mandalat;
- Vaja kiiresti jõudutaastada – joonista maastikke;
- Soovid oma tunnetest aru saada – joonista autoportree;
- Soovid endast ja oma tahtmistest aru saada – pane kokku kollaaž;.
- Vaja mõtteid kontsentreerida – joonista täppidega;
- Otsid väljapääsu olukorrast – joonista laineid ja ringe.

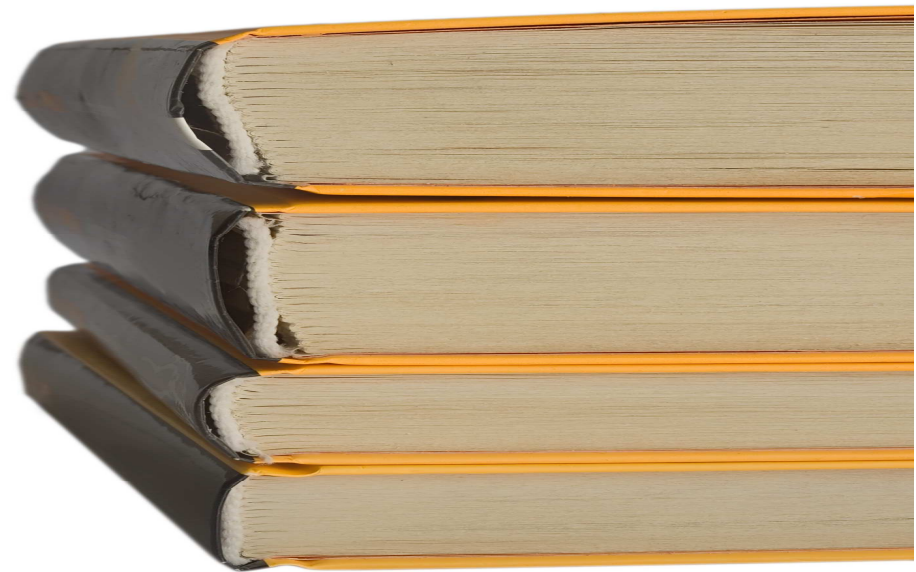
Leonardo da Vinci meetodid mõtlemise arendamiseks



1. Rahulolematus olukorraga: uudishimuga ellu suhtumine, väsimatu uute teadmiste otsimine

Headele inimestele on omane soov teada!

- Päeviku pidamine;*
- 100 küsimust;*
- Mis oleks, kui...*
- Hobid kui eluviis;*
- Õpime ühe uue keele*



2. Sügavale juurdunud harjumused kontrollida oma teadmisi, võrrelda reaalsete kogemustega, valmidus õppida oma vigadest



- *Vigade tunnistamine*
- *Usaldus*
- *Reklaamile mitteallumine;*
- *Heroiseerimise vastasus*

3. Meeleorganite pidev täiustamine, eriti nägemise, et saavutada värske ja vahetu tunnetuskogemus.

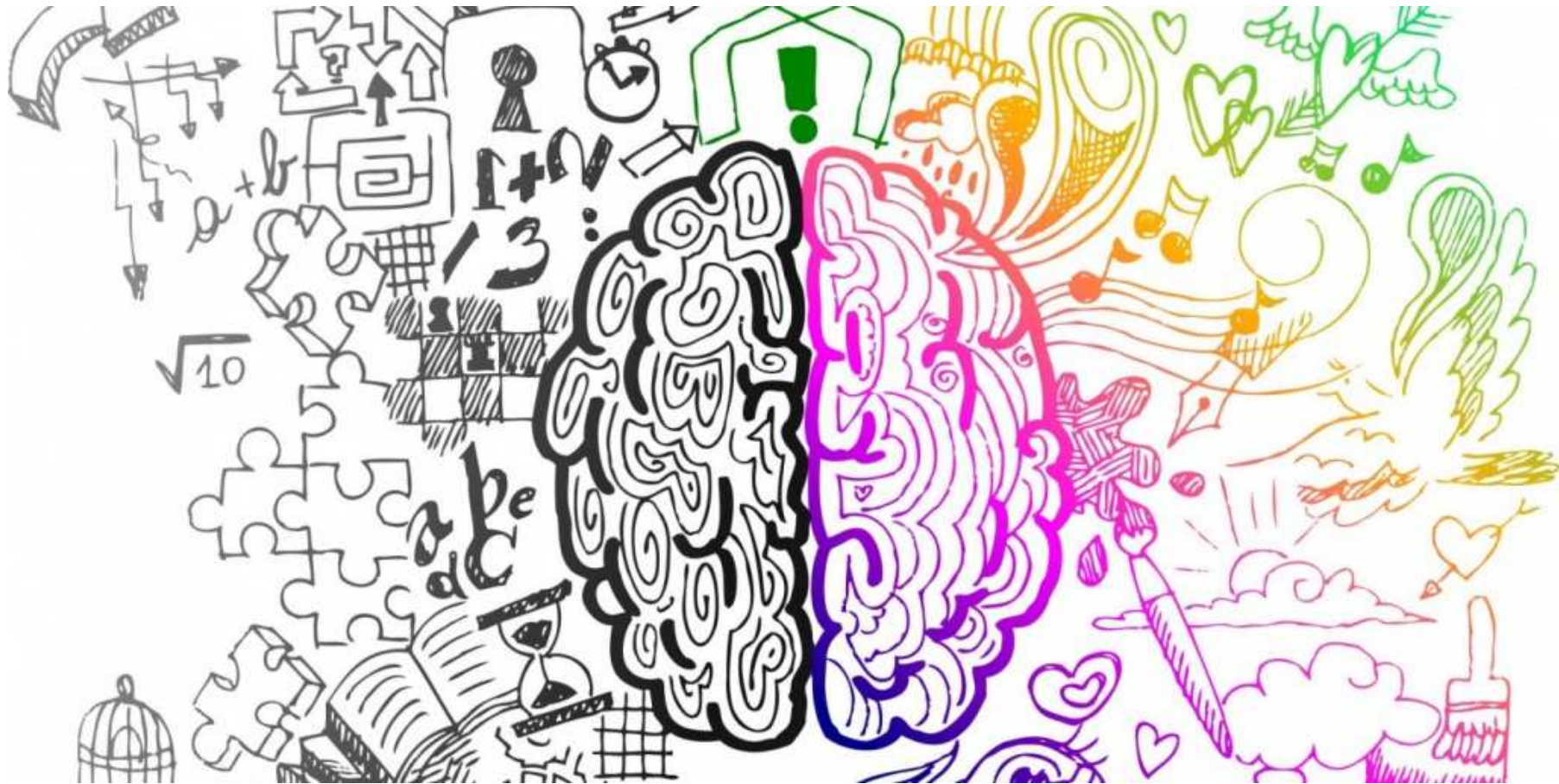


4. Valmisolek igasuguste määratlemata, paradoksaalsete ja mitmemõtteliste nähtuste vastuvõtmiseks.



- Ebakindlus
- Määratlematus
 - Kaos
- Üksildus ja lõõgastumine
 - intuitsioon

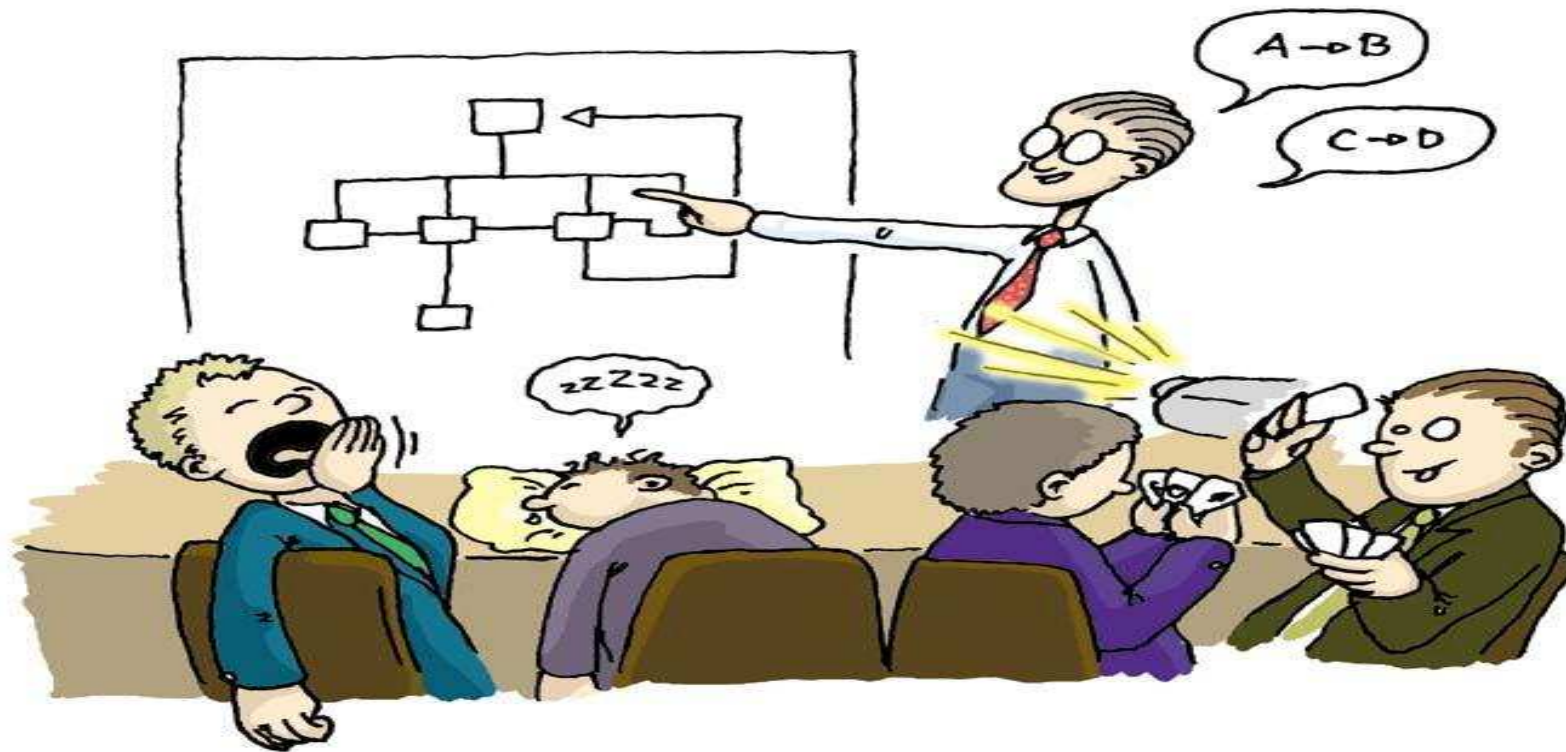
5. Püüd tasakaalustada kunsti ja teadust, loogikat ja kujutlusvõimet.



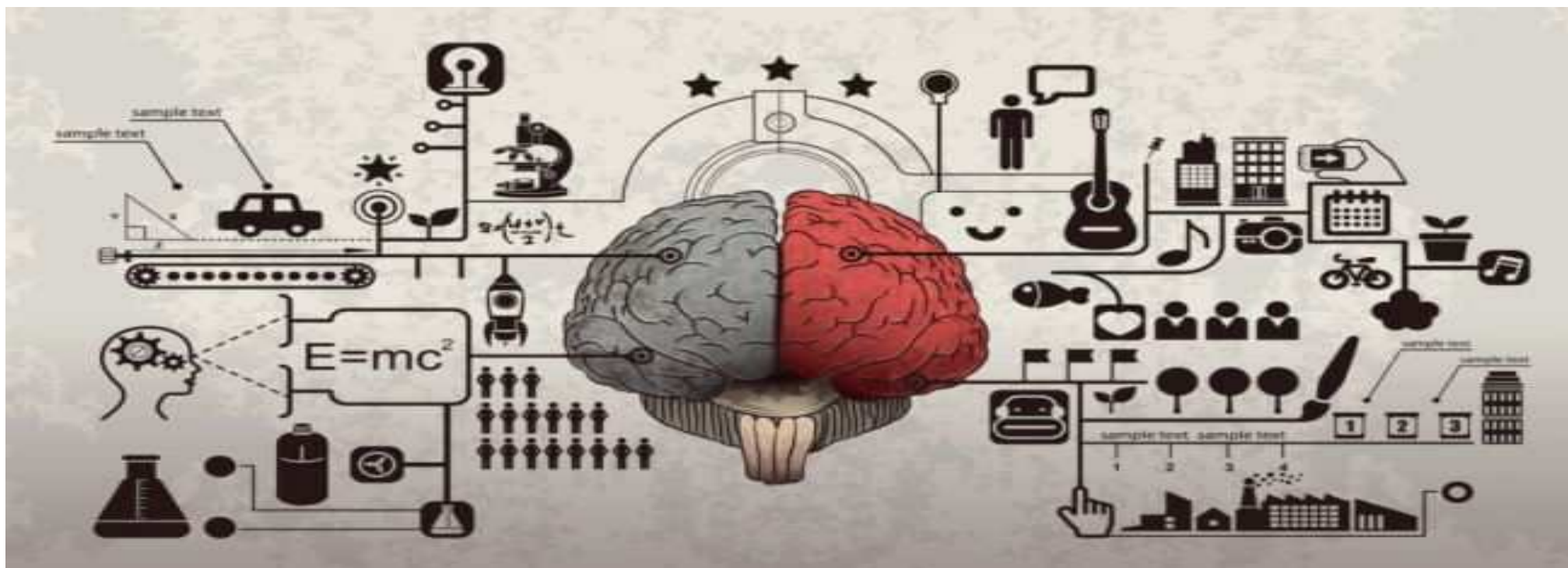
6. Õigete kehahoiakute treenimine, võimekus kahe käega korraga töötada, füüsiline vastupidavus, oskus oma keha vallata.



7. Sügav kõikide asjade ja ilmingute vastastikuste seoste tajumine. Süsteemne mõtestamine.



Täiskasvanutel mälu arendamine



Mälu on inimese kõige tähtsam omadus. Ilmselt ei kujuta keegi ette elu ilma mäluta.

Harjutus mälu arendamiseks

Kui elate tervete eluviisidega ja tegelete mälu harjutustega, siis võib mälu paraneda igas vanuses, olgu see siis 60 või 80.

Vajalikku informatsiooni jääb meelde kiiresti ja kauaks. Kas mõtlete kunagi, kuidas ust lahti teha või pead pesta? Ilmselt mitte, sest see on meie igapäevaelu osa.

Kerged ja lihtsad mälu treenimise harjutused saab muuta oma igapäevase rutiini osaks ja neid sooritada mitu korda päevas. Kui võrrelda päevase toidukogusega, siis saab selle korraga ära süüa või siis jagada osakesteks ja süüa päeva jooksul.

Harjutus 1. Sõnade meeldejätmine

Teile antakse 20 sõna. Jätke need meelde. Aega on 40 sekundit.

- Harakas, taevas, aafriklane, meri, trepp, küpsis, kunstnik, täishäälik, skafander, vapustus, siluett, horisont, mööbel, graveering, liiv, taevalaotus, prooton, sekund, kartul, tsink.

Katke sõnad kinni ja kirjutage samas järjekorras üles. Vaadake, mis väja tuli. Seejärel võite oma mälu efektiivsuse välja arvutada alljärgnevalt:

Meelde jäänud sõnade arv jagada 20 (esitatud sõnade arv), korrutate 100-ga, saate mälu efektiivsuse protsendi. Näiteks, jätsite meelde 10 sõna, nüüd aga jätke sõnad meelde vastupidises järjekorras, ja lisame igale sõnale numbri ja jätame meelde sõna koos numbriga.. Näiteks,

- 1.tsink 2.kartul 3.sekund 4.prooton 5.taevalaotus 6.liiv 7.graveeringa 8.mööbel 9.horisont 10.siluett 11.vapustus 12.skafander 13.täishäälik 14.kunstnik 15.küpsis 16.trepp 17.meri 18.aafriklane 19.taevas 20.harakas.
- Katke sõnad kinni ja kirjutage koos numbriga üles. Vaadake, mis välja tuli. Seejärel saate oma mälu efektiivsuse välja arvutada. Meelde jäetud sõnade arv jagage 20ga, korrutage 100% ja saate tulemuse %des .

Harjutus 2. Numbrite meeldejäätmine

Teile esitatakse 20 numbrit suvalises järjekorras. Silmitsege ja jätke meelde! Selleks on 40 sekundit.

2,5 5,75 6,55 9,65 4,21 6,32 8,45 8,2 9,6 7,4 9,4 5,87 4,37 6,4 8,2 9,45
3,65 4,3 2,4 1,76

Katke numbrid kinni ja kirjutage üles samas järjekorras. Vaadake, mis teil välja tuli. Seejärel saate oma mälu % välja arvutada.

Meelde jäetud numbrite arv jagage 20ga, korrutate 100ga, saate tulemuse %des.

Harjutus 3. Lausete meeldejäätmine

Jätke meelde 10 lauset. Lausete meelde jätmiseks on kasutada üks minut.

- Punane kõuts magab. Sergei tuli töölt. Lõunat sööme kahekesi. Lennati kosmosesse. Teie pea kohal lendab kimalane. Pakk tuli õigeaegselt kohale. Poisid väsisid treeningus ära. Laev hoiab kurssi põhja poole. Koer vihastas naabri peale. Hobused kappasid.

Nüüd katke laused kinni. Püüdke samas järjekorras üles kirjutada. Vaadake, mis teil välja tuleb. Seejärel võite oma mälu efektiivsust arvestada alljärgenvalt:

Lausete arv, mille meelde jätsite, jagage 10ga (meelde jätta tulnud lausete arv). Korrutage 100ga. Saaate resultaadi %des. See on teie meelespidamise protsent.

Harjutus 4. Ütle sõnu!

Selles harjutuses peab ütlema ühe sõna ja leidma sellele kolm omadust. Või vastupidi: öelge kom omadust ja leidke neile vastav sõna.

Näiteks:

Kass. Pehme, karvane, hall.

Koer?

Rakett?

Muuseum?

Kino - ?

Must, pehme, söödav ? – Leib.

Roheline, ümmargune, ilus? -

Helesinine, lahke, soe? -

Kasutade erinevaid kirjeldusi, nimetage järgemööda loomi.

Попробуйте придумать сами десять слов и десять определений. Leidke ise 10 sõna ja 10 omadust.

Harjutus 5. Arvutage mälu järgi!

- Asetage enda ette viis suvalist eset, siis pöörduge ära ja kirjeldage neid esemeid detailselt. Siis pöörduge tagasi ja vadake veel kord. Mida unustasite kirjeldada? Jälle pöörduge kõrvale ja kirjeldage veel kord.
- Sellised harjutused treenivad hästi mälu. Kirjeldada võite ilusat vaasi või head maali. Kujutluse mällu jätmiseks on aega 10 sekundit.

Harjutus 6. Meenuta ja arvuta!

- Pange enda ette doomino 10 klotsi.
- Vaadake neid tähelepanelikult, siis vaadake mujale ning püüdke meenutada, missugused täpid seal olid, lugege mõttes kokku.
- Harjutust võib korrata, aga alati tuleb klotse vahetada. Mällu jätmiseks on aega 10 sekundit.

Harjutus 7. Mäletage teist inimest!

Selles harjutuses tuleb teil meelde tuletada teine inimene, näiteks, keegi, kellega sõidate bussis koos. Proovige temast võimalikult palju detaile meelde tuletada..

- Missugune ta on? Juuksevärv? Silmade värv? Näo kuju ja eritunnused – kui neid on: sünnimärk, arm,vms? Kuidas ta käitub?

Õhtul kodus tuletage seda inimest veel kord meelde ja püüdke eriti detailselt ette kujutada.

Harjutus 8. Kuulake ja analüüsige!

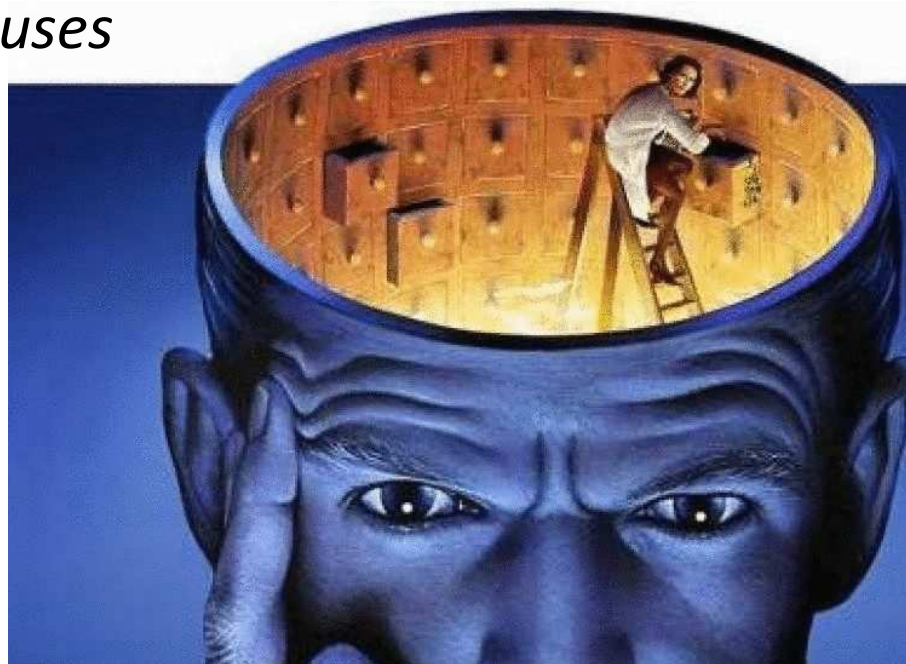
- Vanemaealised vaatavad sageli televiisorist erinevaid saateid ja uudiseid.
- Vaadake tähelepsnelikult oma saadet ja jätke meelde: Millest räägiti? Kellest see saade räägib? Ja jätkake samas võtmes.
- Pärast saate lõppu jutustage, mida nägite, püüdke iga väiksemat detaili välja.
- See on väga hea mälu treenimise harjutus.

Tähelepanu on erinevat. Õpime vahet tegema.

- Tahtmatu tähelepanu lülitub sisse, kui märkame midagi kummalist või ebatavalist. Või kui toimub midagi vapustavat. Inimene ei sea endale eesmärgiks seda meeles pidada, vaid see toimub iseenesest. Ka võib nähtust nimetada alateadvuseks, mis omakorda sõltub isikuomadustest. Mingi väga kiiresti kihutav loom või muu ebatavaline situatsioon võib mällu väga pikaks ajaks jälje jätta.
- Tahtmatu tähelepanu lülitub sisse iseenesest, omaenda käsul. See on seotud teise signaalsüsteemiga.
- Tahteline tähelepanu hakkab tööle teadvustatult ja nõuab jõudu. Inimesed kasutavad seda teadlikult, kui on tarvis midagi meelde jätta või ära õppida..

Neli efektiivset harjutust tahtmatu tähelepanu arendamiseks

- *Halb mälu on tegelikult tähelepanu probleem.*
- *Jätke see meelde, ja teie võimuses on suurepärane võti selle probleemi lahendamiseks.*



Harjutus 1. Jalutuskäik. Märkame ebaharilikku.



Harjutus 2. Teised tingimused.

- Kujutage ette asju, mida te nägite, näiteks, poolhämarias.
- Pange tähele oma tundeid üleminekute hetkedel. Mida tunnete, kui näiteks teile meeldiv muusika lülitatakse ümber koledale kakofooniale? Võtke kontrast-dušši, jälgige, kuidas nägemine muutub, kui lülitite ühelt objektilt teisele?
- Eksperimenteerige erinevate tegevuste intensiivsusega. Jälgige silmade tegevust, kui vaatate vaheldumisi mahedaid ja eredaid toone.
- Mida tunnete, kui vaikuse lõhestab kõva pauk?
- Katkestage järsult kiire liikumine. Tunnetage, kuidas süda hakkab aeglasemalt lööma ja veri soontes aeglasemalt voolama.

Harjutus 3. Teiste inimeste huvide sfäär.

- Pange tähele, mis teisi inimesi huvitab, millele tähelepanu pööravad, kuidas üldse maailma näevad.
- Varsti märkate, et te ise panete tähele ainult väga väikest osa maailmast, ülejäänu lihtsalt libiseb ära.



Harjutus 4. Matk minevikku.



- Pöörduge tagasi ükskõik missugusesse möödunud elu situatsiooni. Püüdke meenutada maksimaalset arvu väikesi detaile. Omaenda tundeid ja emotsioone tol hetkel.

Intellekti arendamine: efektiivseid võtteid igaks päevaks

- Intellekt on inimpsüühika eriline omadus, mis aitab kohaneda erinevate olukordadega elus, omandada seniste kogemuste põhjal uut informatsiooni, vastu võtta abstraktseid kontseptsioone, kasutada olemasolevaid teadmisi ümbritseva tegelikkusega toimetulekuks.
- Lihtsamalt väljendudes, intellekt on tähendab inimese võimekust tunnetada ja ületada raskusi, üheaegselt ühendades endas mõtlemist, kujutlusvõimet, ettekujutamist, mälu, taju ja tunnetus.

Esimene võti: optimaalne aeg puhkamiseks



Teine võti: teha märkemeid



Kolmas võti: rahu ja vaikus



Когда тоска иглой под кожей,
И нервы стянуты в струну –
Все брось, и с тем, кто всех дороже
Сядь и послушай тишину.

Neljas vōti: arendavad mängud



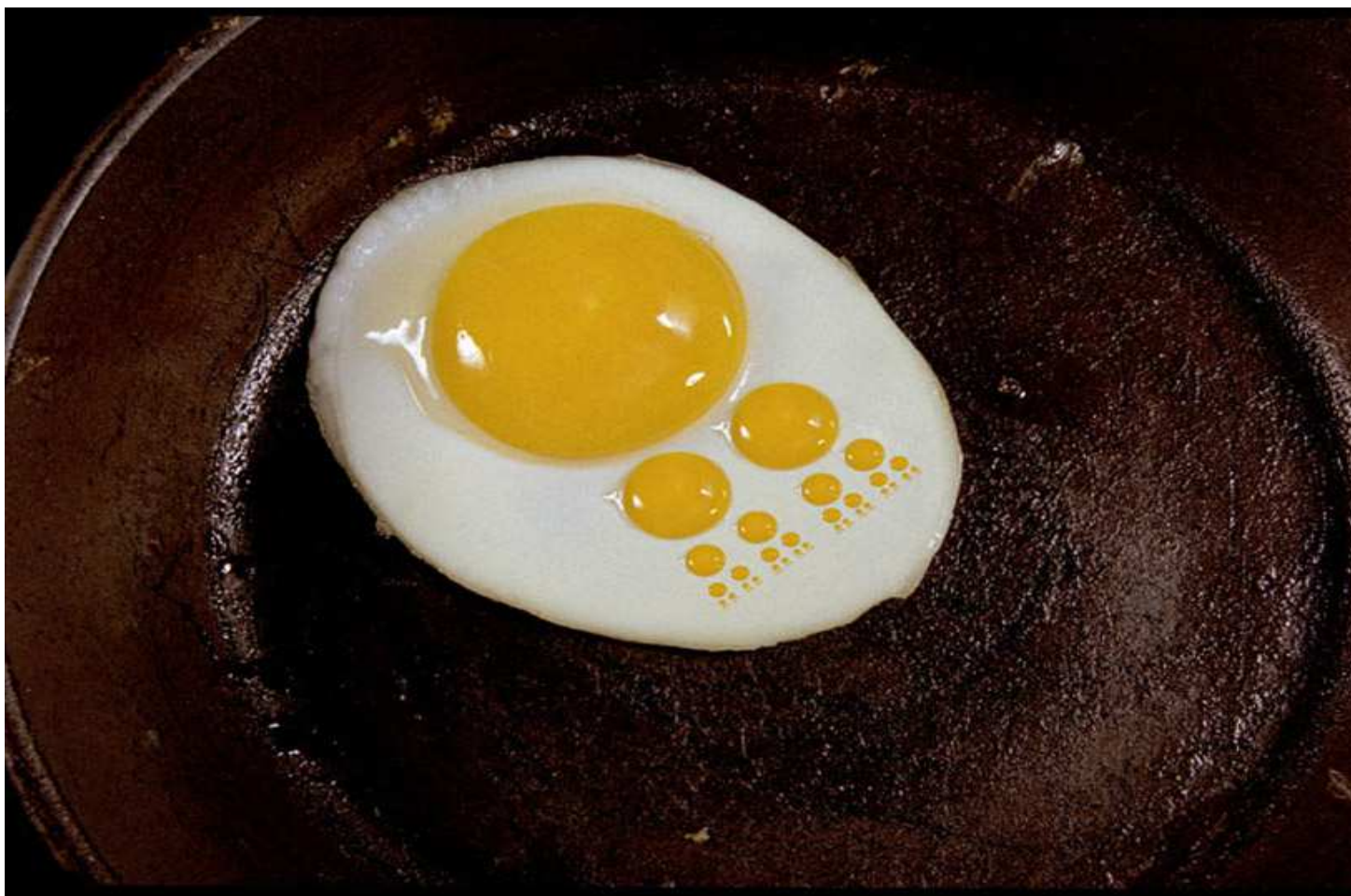
Viies võti: teiste inimestega suhtlemine



Kuues võti: raamatute lugemine



Seitsmes vōti: teha tavalistest asjadest ebatavaline



Kaheksas vōti: kujutav kunst



Üheksas võti: positiivne mõtlemine

