

Intelektuālais resurss un vientulība

Sandra Pallo



Nodarbības plāns

- Intelekti un vecums
- Leonardo da Vinči un viņa intelektuālo spēju noslēpums
- Vingrinājumi prātam pēc L.D Vinči
- Attīstām atmiņu
- Attīstām uzmanību
- Metode TRIZ. Risinām problēmas. Domāšanas attīstība

Smadzenes un vecums

- Mūsu smadzenes neaiziet pensijā
- Neirozinātnes pētījumos, kur zināmākais pētnieks ir amerikāņu gerontologs Džins Koeis (Gene Cohen), apgalvo, ka nobrieduša cilvēka smadzenes ir daudz plastiskākas un elastīgākas nekā pieņemts uzskatīt.



Smadzenes sāk strādāt ar pilnu atdevi pēc 60 gadiem

- Amerikāņu zinātnieki secināja, ka smadzeņu aktivitātes augstākais punkts ir 60 gados.
- Ar gadiem galvas smadzenēs palielinās melīna daudzums - tā ir viela, kas rūpējas par signālu no apkārtējās pasaules ātrākai iešanai cauri neironiem..
- Pateicoties tam, kopējais intelektuālais smadzeņu darbības spēks palielinās par 3000% salīdzinoši ar cilvēka vidējiem rādītājiem. Mielīna aktivitāte tieši palielinās pēc 60 gadiem

Smadzeņu darbība

- Ja līdz 50 gadiem starp smadzeņu abām puslodēm ir stingri nodalījumi, tad pēc šī vecuma cilvēks var vienlaicīgi izmantot abas puslodes. Tas ļauj atrisināt daudz vairāk sarežģītu uzdevumu.
- Šos pētījumus ir veikuši Kanādas neiroķirurgi Monreālas Universitātē.
- Zinātnieki arī deva testus dažādu vecumu cilvēkiem, un izrādījās, ka cilvēki vecuma grupā no 55 līdz 75 gadiem, daudz vienkāršāk un ātrāk kā citu vecuma grupu cilvēki tika galā ar uzdevumiem.

Mūzika un cilvēka vecums

- Neironi, kas apstrādā un nodod mūzikas skaņas, veciem cilvēkiem, kas nodarbojas ar mūziku strādā tik pat labi un ātri kā jauniešiem, kas nenodarbojas ar mūziku.
- Saskaņā ar pētījumu, kas publicēts žurnālā *Neurobiology of Aging*, cilvēki, kas nodarbojas ar mūziku, smadzeņu darbības kvalitātē uzrādīja daudz labākus rezultātus kā viņu vienaudži, kas nenodarbojas ar mūziku.
- Muzikantiem saglabājās ļoti ātra reakcija, viņu neironi reaģē tāpat kā jauniem cilvēkiem, kas nenodarbojas ar mūziku.

Smadzeņu darbības īpatnības vidējā vecumā (40—70 gadi)

- Galvas smadzeņu neironi neatmirst, bet, ja cilvēks nenodarbojas ar nopietnu intelektuālu darbu, tad starp neironiem pazūd saites.
- Atmiņas zudums un aizmāršība – liecina par informācijas pārpilnību operatīvajā atmiņā
- Vidējā vecumā cilvēks kļūst noturīgāks pret stresu, un var daudz efektīvāk strādāt pie augstas emocionālās noslodzes
- Vidējā vecumā palielinās intuīcijas nozīme
- Ja cilvēks dzīvo veselīgu dzīves veidu, tad viņa intelektuālās spējas ar vecumu pieaug.

D vitamīns pret plānprātību

- Pētījumos pierādīts, ka D vitamīna trūkums vecāka gadagājuma cilvēkiem var kļūt par problēmu, valstīs, kur ir maz saules gaismas
- D vitamīna ietekme uz «Alcheimeru» vēl nav pierādīta.
- Dažos pētījumos minēts, ka mazs D vitamīna sastāvs asinīs, ietekmē plānprātības veidošanos.

Ko mums mācīties no Leonardo da Vinči



Leonardo da Vinči (itāļu: Leonardo da Vinci; dzimis 1452. gada 15. aprīlī, miris 1519. gada 2. maijā) bija Toskānas cilmes zinātnieks ar enciklopēdiskām zināšanām dažādās jomās. Leonardo da Vinči kā personība visspilgtāk ilustrē renesanses laika cilvēku. Viņš bija izcils arhitekts, anatoms, botāniķis, skulptors, inženieris, izgudrotājs, matemātiķis, gleznotājs, mūziķis un rakstnieks.

Viņš tiek uzskatīts par vienu no pasaules izcilākajiem gleznotājiem un dižākajiem ģēnijiem, par talantīgāko cilvēku, kāds jebkad ir dzīvojis

Viņam bija daudz savam laikam pāragru ideju izgudrojumu jomā. Viņa piezīmēs atrodamas neskaitāmas skices un zīmējumi, kuros var atpazīt helikoptera, tanka un zemūdenes apveidus, saules enerģijas izmantošanas idejas, kalkulatora funkcionālos risinājumus un daudz ko citu.

Domāšanas attīstība pēc L. D. Vinči metodes



Cilvēka potenciāla attīstība nozīmē

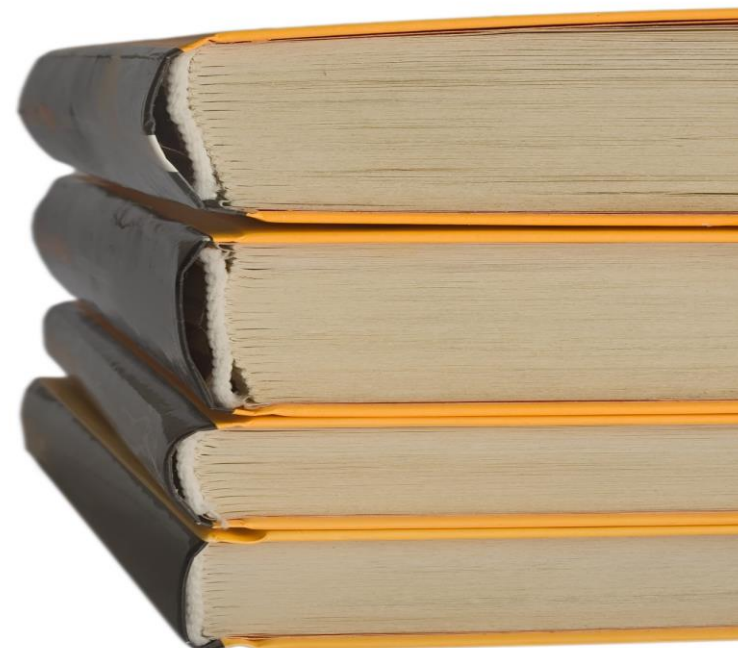


ne tā papildus attīstību, bet dzimšanas brīdī dotā
potenciāla realizāciju, atbilstoši katram lemtai nozīmei
un mērķtiecīgai izmantošanai

1. Zinātkāra attieksme pret dzīvi, nepārtraukti meklējumi un neizsīkstoša vēlme mācīties

*Tieksme zināt ir labu
cilvēku īpašība*

- Dienasgrāmatas rakstīšana*
- 100 jautājumu*
- Kas būtu, ja....*
- Hobijs kā dzīves veids*
- Jaunas valodas apguve*



2. Dziļā tieksme un paradums pārbaudīt zināšanas praksē, gatavība mācīties no savām kļūdām



- *Kļūdu atzīšana*
- *Pārliiecība*
- *Antireklāma*
- *Antivaroņi*

3. Pastāvīga savu sajūtu orgānu attīstība, īpaši redzes uztveres trenēšana, lai iegūtu jaunus iespaidus



*Visām mūsu zināšanām sākums meklējams
mūsu uztverē*

4. Gatavība pieņemt nenoteiktību, paradoksus un divdomības



- *Nepārliccinātība*
 - *Nenoteiktība*
 - *Haoss*
- *Vientulība un atslābināšanās*
 - *Intuīcija*

5. Vēlme līdzsvarot zinātni ar mākslu, loģiku ar iztēli

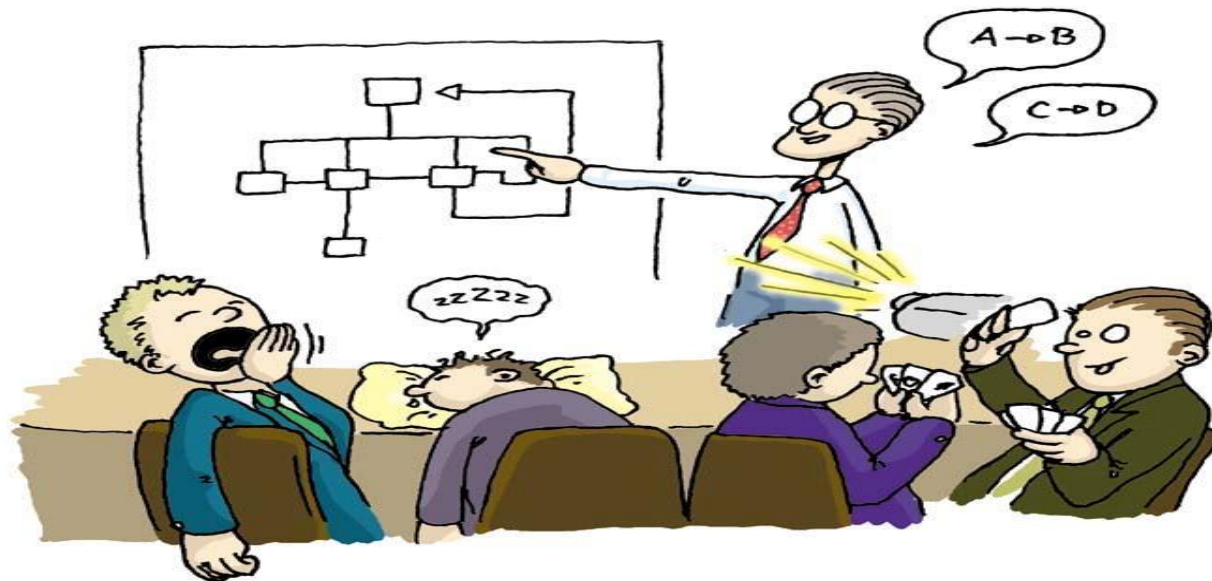


6. Rūpēties par pareizu stāju, fizisko izturību un pārvaldīt savu ķermeni, attīstīt spēju vienādi darboties ar abām rokām

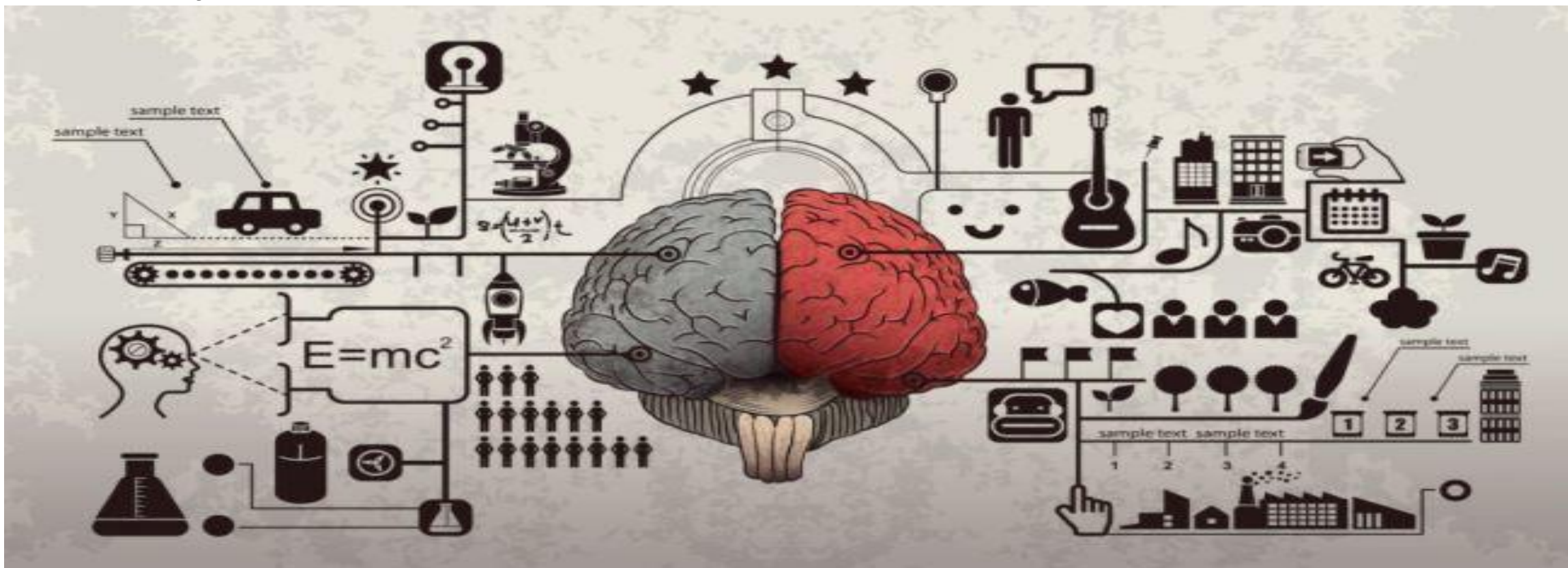


7. Sistēmiska domāšana. Dziļā visu lietu un kopsakarību izpratne

- Organizācija un ģimene kā sistēma
- No kurienes viss...
- Veidojiet savus pūkus
- Dzīves prāta kartes veidošana



Atmiņas attīstība nobriedušiem cilvēkiem



Vingrinājumi atmiņas uzlabošanai

Zinātnieki uzskata, ja jūs nepārtraukti trenēsiet savu atmiņu, apgūsiet jaunas zināšanas, mācīsieties jaunas lietas, dzīvosiet veselīgu dzīves veidu, tad jūsu atmiņa būs lieliska arī 60 un 80 gados

Iegaumējiet informāciju lēni un uz ilgu laiku. Ja rodas atmiņas traucējumi, tas liecina par operatīvās atmiņas pārslodzi.

Veiciet ikdienas vairākas reizes dienā vienkāršus atcerēšanās uzdevumus un jūsu atmiņa būs lieliska

1. Vārdu iegaumēšana

Paskatieties uz šiem vārdiem. To iegaumēšanai ir nepieciešams 40 sekundes. Iegaumējiet un pierakstiet tos tādā pat secībā, kā uzrakstīts.

1. Žagata, 2. debesis, 3. afrikānis, 4. jūra, 5. pakāpiens, 6. cepumi, 7. izgudrotājs, 8. patskanis, 9. skafandrs, 10. satricinājums, 11. siluets, 12. horizonts, 13. mēbeles, 14. gravūra, 15. smiltis, 16. padebesis, 17. petroleja, 18. sekunde, 19. kartupelis, 20. cinks.

Tagad aizveriet acis, un uzrakstiet vārdus tajā pat secībā. Saskaitiet cik vārdus atcerējāties. Izrēķiniet savas iegaumēšanas %.

Saskaitiet, cik vārdus iegaumējāt un izdaliet to ar 20. Tad sareiziniet ar 100 un iegūsiat rezultātu procentos.

Vārdu iegaumēšanas analīze

Tagad aizveriet acis, un uzrakstiet vārdus tajā pat secībā. Saskaitiet cik vārdus atcerējāties. Izrēķiniet savas iegaumēšanas %.

Saskaitiet, cik vārdus iegaumējāt un izdaliel to ar 20. Tad sareiziniet ar 100 un iegūsiat rezultātu procentos.

- Piemēram, ja iegaumējāt 8 vārdus
- $8:20 \times 100 = 40\%$

2. Ciparu iegaumēšana

Iegaumējiet ciparus noteiktā secībā. Iegaumēšanas laiks 40 sekundes.

- 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
- Aprēķiniet kāds ir ciparu iegaumēšanas %

3. Frāžu iegaumēšana

Iegaumējiet 10 frāzes. To iegaumēšanai paredzēta 1 minūte.

- Rudais kaķis guļ.
- Jānis ir atbraucis no darba
- Pusdienosim divatā
- Aizlidot kosmosā
- Vīrs mums lidoja lapsene
- Dāvana atnāca savlaicīgi
- Puiši ir piekusuši
- Kuģis tur kursu uz ziemeļiem
- Suns ir apvainojies uz kaimiņu
- Zirgi auļo

Aprēķiniet, cik % atceraties!

4. Atceries priekšmetus

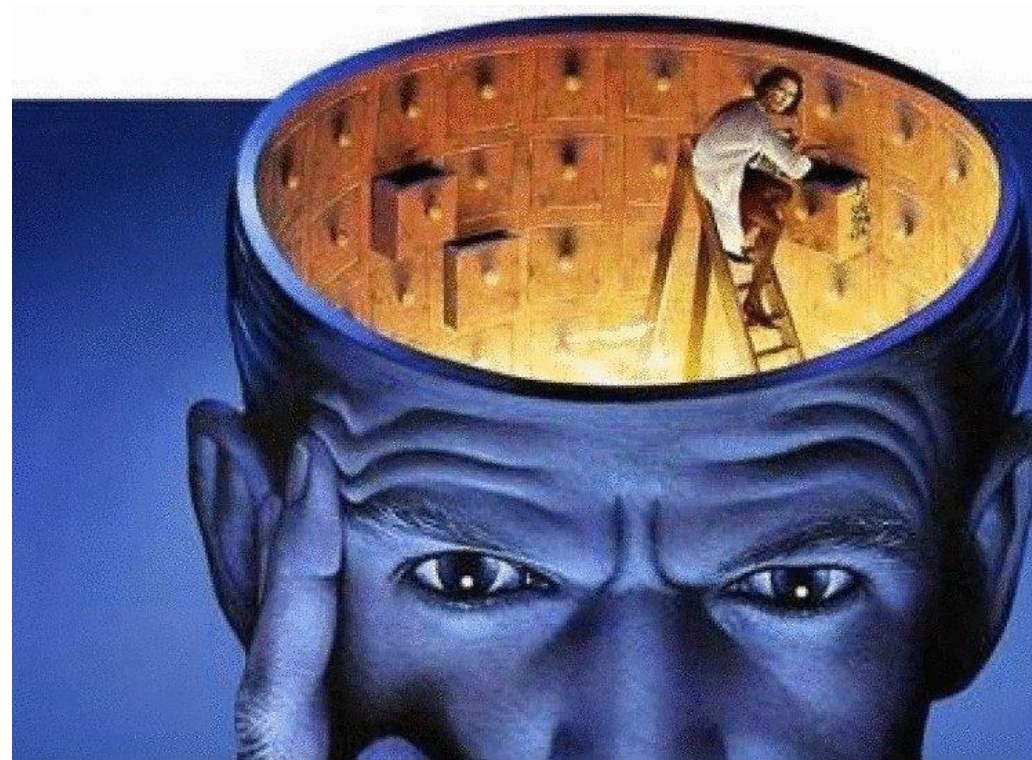
- Paskatieties uz savu partneri. Pavērojiet viņu un iegaumējiet, kā ir apģērbies jūsu sarunas biedrs.
- Tad pagriezieties un pastāstiet kā ģērbies bija jūs partneris.

5. Iegaumē un saskaiti

- Braucot ar auto, saskaitiet pretīm braucošo mašīnu numurus.
- Līdzīgi var skaitīt domino kauliņus.

Uzmanības treniņš

- *Slikta atmiņa — liecina par vāju uzmanību.*



1. Pastaiga. Ievērojam neparastas lietas.



2. Citi apstākļi.

- Pavērojiet kā mainās priekšmeti – gaismā, tumsā un puskrēslā
- Pavērojiet ēnas uz dažādiem priekšmetiem savā apkārtnē.
- Ieejiet kontrasta dušā, mainot auksto un karsto krānu. Pavērojiet kā mainās jūsu sajūtas.
- Paklausieties atšķirīgu mūziku, kā tā ietekmē jūs noskaņojumu.

3. Citu cilvēku interešu ievērošana.

- Ievērojiet, kas interesē citus cilvēkus. Pastāstiet viņiem par to.



4. Ceļojums pagātnē.



- Atcerieties kādu situāciju no pagātnes. Pacentieties atcerēties pēc iespējas vairāk sīkumus.

Un vēl daži vingrinājumi ikdienai

1. Optimāli daudz laika atpūtai



2. Pierakstu veikšana



3. Klusums un miers



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

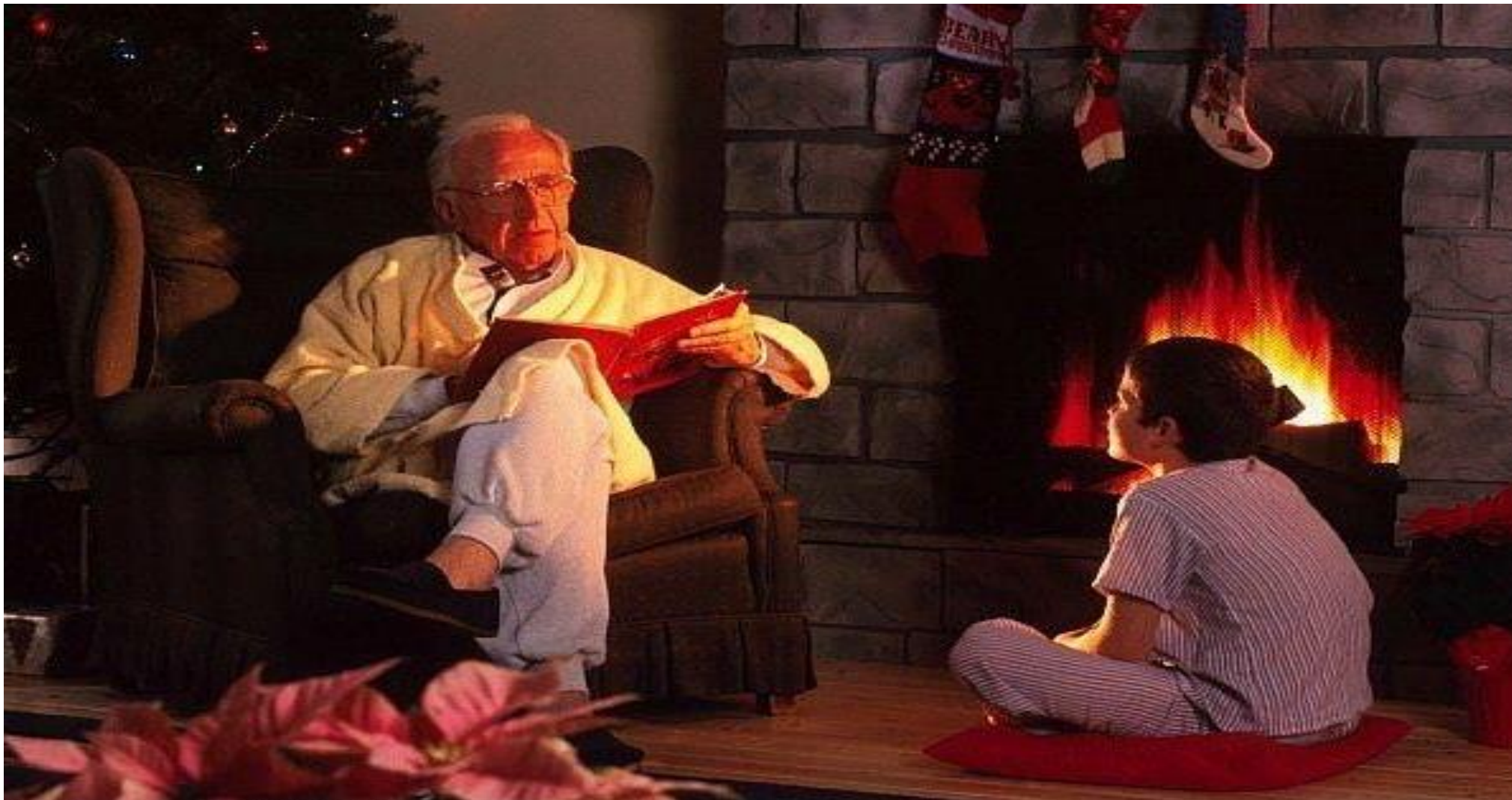
4. Attīstošas spēles



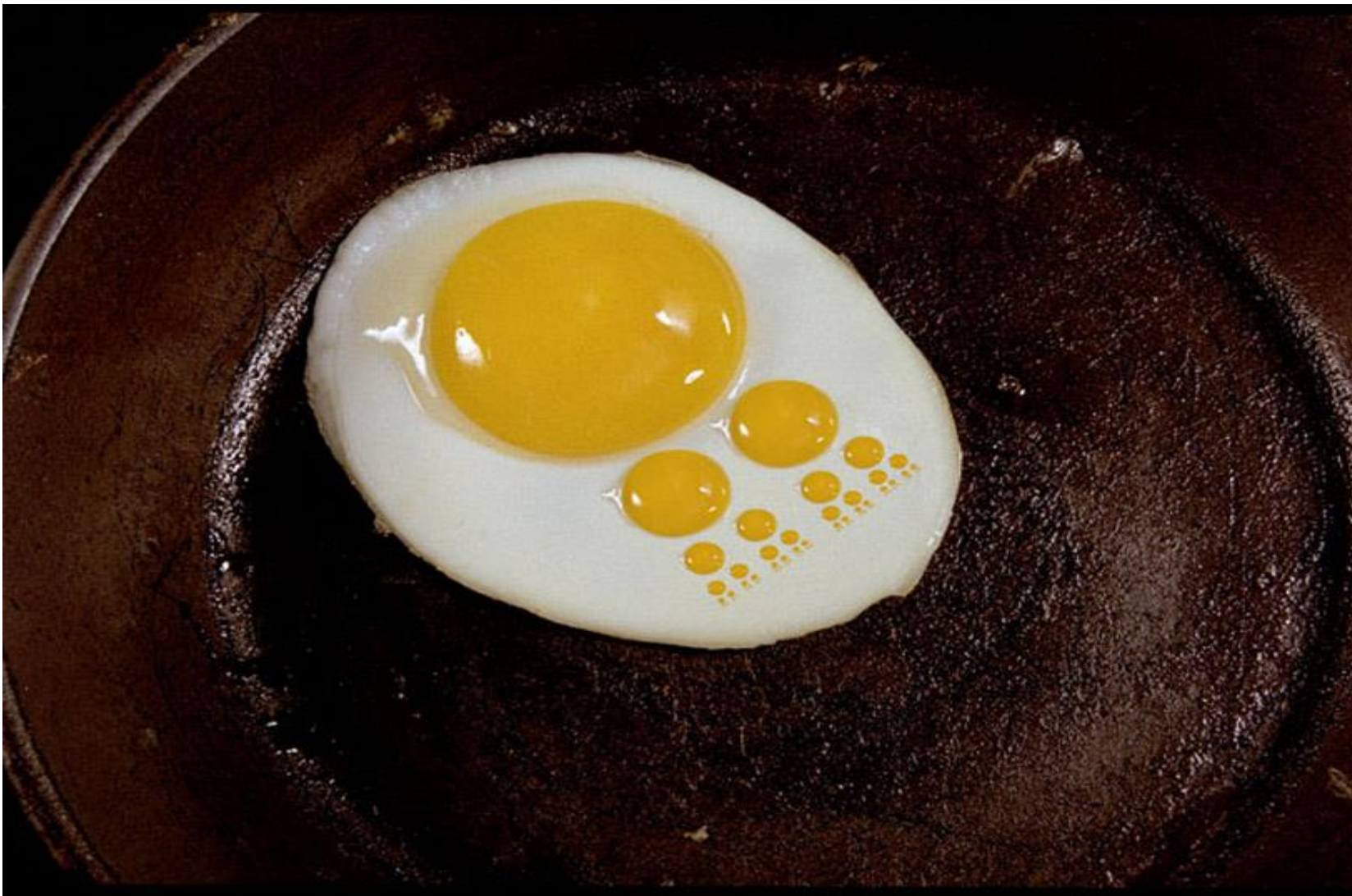
5. Komunikācija ar dažādiem cilvēkiem



6. Grāmatu lasīšana



7. Darīt pierastas lietas neparasti



8. Radošās darbības (māksla, rokdarbi, lietišķie darbi...)



9. Pozitīva domāšana

