

Intelektu ištekliai ir vienatvė

Tema 4.9

Seminaro planas

- Intelektas ir amžius
- Leonardo da Vinci ir jo intelektualiniai gebėjimai
- Treniruotė pagal L. da Vinci
- Lavinkime atmintį
- Lavinkime dėmesį
- Metodas TRIZ. Problemų sprendimas

Smegenys ir amžius



- Mūsų smegenys neišaina į pensiją amžiui atėjus
- Vadovaujantis naujausiais neuromoksliniais tyrimais, amerikietis gerontologas, Džordžo Vašingtono universiteto Medicinos centro direktorius dr. Gene Cohen, tvirtina, kad pagyvenusio žmogaus smegenys yra plastiškesni nei galvojama

Smegenys visu pajėgumu pradeda dirbti po 60 metų (I)

- Amerikiečių mokslininkai nustatė, kad žmogaus intelektinės veiklos pikas prasideda apie 60 žmogaus metus, tada smegenys pradeda dirbti visu pajėgumu
- Su laiku galvos smegenys išskiria daugiau melanino – tai medžiaga, kuri priverčia signalus greičiau keliauti neuronais
- Dėl to bendras intelektinis smegenų pajėgumas palyginus su vidurkiu padidėja 3000 procentų. O laikas, kada melaninas išsiskiria aktyviausiai, yra 60-tieji ir vėlesni žmogaus metai

Smegenys visu pajėgumu pradeda dirbti po 60 metų (II)

- Jei iki 50 metų tarp dviejų galvos smegenų pusrutulių yra griežtas funkcijų pasidalinimas, tai vėliau žmogus gali išnaudoti abu pusrutulius vienu metu. Tai leidžia jam spręsti kur kas sudėtingesnes užduotis
- Tokie yra Kanados neurochirurgų iš Monrealio universiteto tyrėjų rezultatai
- Tyrėjai atrinko įvairių amžiaus grupių savanorius ir paprašė jų atlikti įvairaus sudėtingumo testus. Pasirodė, kad vyresnio amžiaus grupės žmonės (55–57 metų) daug lengviau ir greičiau sprendė pačias sudėtingiausias užduotis

Muzika apsaugo žmogaus smegenis nuo senėjimo

- Pagyvenusių muzikantų neuronai, dalyvaujantys garso perdavimo ir apdorojimo procese, veikia taip pat greitai ir tiksliai, kaip ir nervinės jaunų nemuzikuojančių žmonių ląstelės
- Žurnale „Senėjimo neurobiologija“ (angl. Neurobiology of Aging) mokslininkų skelbtais duomenimis, pagyvenusių muzikantų rezultatai yra kur kas geresni nei jų bendraamžių. Be to, muzikantų neuronai išsaugojo neįtikimą gyvbingumą – jie reaguoja į garsą taip pat tiksliai ir greitai, kaip ir nemuzikuojančio jaunimo nervinės ląstelės

Smegenų veiklos ypatumai viduriniame amžiuje, 40–70 metų (I)

- Galvos smegenų neuronai nemiršta (buvo manoma, kad miršta iki 30 proc.), tačiau, jei žmogus neužsiima rimta protine veikla, tarp jų gali dingti ryšys
- Su amžiumi smegenyse didėja melanino (baltosios smegenų materijos) kiekis, o maksimumą jis pasiekia po 60 metų. Jis pagreitina signalų perdavimą tarp neuronų ir padeda intelektinei galiai sustiprėti 30 kartų
- Išsiblaškymas ir užmaršumas – žmokestis už informacijos „operatyvinėje“ atmintyje perteklių

Smegenų veiklos ypatumai viduriniame amžiuje, 40–70 metų (II)

- Viduriniame amžiuje žmogus atsparesnis stresams ir gali efektyviai dirbti išgyvenant stiprius emocinius krūvius
- Žmogus po 50 metų sprendamas problemas naudoja ne vieną smegenų pusrutulį, kaip jaunas žmogus, bet vienu metu – abu (smegenų ambideksterija)
- Viduriniame amžiuje itin sustiprėja intuicija
- Kognityvių funkcijų pikas yra tarp 40 metų ir 60 metų
- Intelektinė „galia“ gyvenant sveikai su amžiumi ne mažėja, o tik didėja

Vitaminas D gali užkirsti kelią silpnaprotystei

- „Tiems, kas gyvena ilgų žiemų šalyse, gali būti rimta problema gauti užtektiną vitamino D kiekį. Ypač pagyvenusiems žmonėms, kurių organizmas po saulės vonių gamina mažiau vitamino D“, – sako tyrimuose dalyvavęs dr. Jie Ling.
- Britų mokslininkai mano, kad didesnis vitamino D preparatų vartojimas senyvo amžiaus žmonėms gali stabdyti senėjimo silpnaprotystę. Didžiosios Britanijos visuomeninė organizacija kovai su Alzheimerio liga mano, kad dar nėra visiškai ištirtas vitamino D poveikis organizmui. „Kai kurie moksliniai tyrimai patvirtino, kad kenčiančių nuo silpnaprotystės žmonių vitamino D lygis kraujyje buvo žemesnis. Tačiau neaišku, ar tai atsitiko iki ligos“, – mano organizacijos atstovai.

Leonardo da Vinci metodas

- Pirmiausia – tai smalsumas ir nenumaldoma trauka sau atrasti kažką naujo. Jo tėvai skatino jo troškimą visapusiai saviugdai
- Kai L. Da Vinci sulaukė pilnametystės, jam kilo klausimas – „kuo būti gyvenime?“. Jis lengvai galėjo eiti tėvo pėdomis ir tapti talentingu notaru ir perimti jo bylas. Tai būtų buvęs turto, ramybės ir klestėjimo kelias. Tačiau tėvas įžvelgė, kad sūnui tai ne prie širdies, jį traukia menas.
- Tėvas jaunąjį sūnų įtaisė mokiniu pas gana žinomą meistrą Andrea del Verrocchio. Ilgą laiką praktikavęsis, jis galiausiai praaugo savo mokytoją
- Tačiau genijaus kelias dar tik prasidėjo. Jam vis ko trūko: teorijos, vyresniųjų išminties, naujų žinių, kurių jis neturėjo dėl įvairių priežasčių. Supratęs, kad jis sustojo augti kaip asmenybė, atrado knygas

Kaip L. da Vinci atrado pažangų mokymosi metodą ir atskleidė savo talento ribas?

- Jaunystėje mėgo kartoti, kad jam užtenka mokytis iš savo patirties. Jis vadino save – „patirties mokiny“.
Jis niekino kitų negyvenimišką išmintį, priešpastatydamas jai asmeninę patirtį.
- Atgimimo epocha taip pavadinta dėl atgimusio domėjimosi klasika – lotynų kalba, klasikiniais mokslais, klasikiniais kanonais mene – ir tai paiseikti buvo neįmanoma nesidomint šaltiniais.
- Milane jam teko gilintis į naujus dalykus ir nevalingai prisijungti prie to, kas ankčiau nekėlė jam jokio intereso. Jis ėmėsi lotynų kalbos, studijavo žodynus ir vadovėlius, kad galėtų pažinti naujas disciplinas, kurių dauguma dėstoma lotyniškai. Viename jo sąsiuvinyje greta lotyniškų veiksmažodžių asmenavimo nupieštas veidas su pasibjaurėjimo grimasa – akivaizdu, kad jam kalba nepatiko.
- XV a. pab. dideliuose Italijos miestuose plito knygų parduotuvės. Jis godžiai pirko knygas, kopijavo tekstų dalis į sąsiuvinį, jo biblioteka nuolat augo. Sąsiuviniai liudija, kad joje buvo knygos apie karinę techniką, chirurgiją, muziką, fiziką, Ezopo pasakėčios, Ovidijaus ir Petrarkos poezija ir dar daug ko. Jis medžiojo reikalingas knygas, nustatydamas jų savininkus ir siūlydamas jiems keistis ar parduoti. Įnikęs skaityti jis tapo atsidavęs bibliofilas.

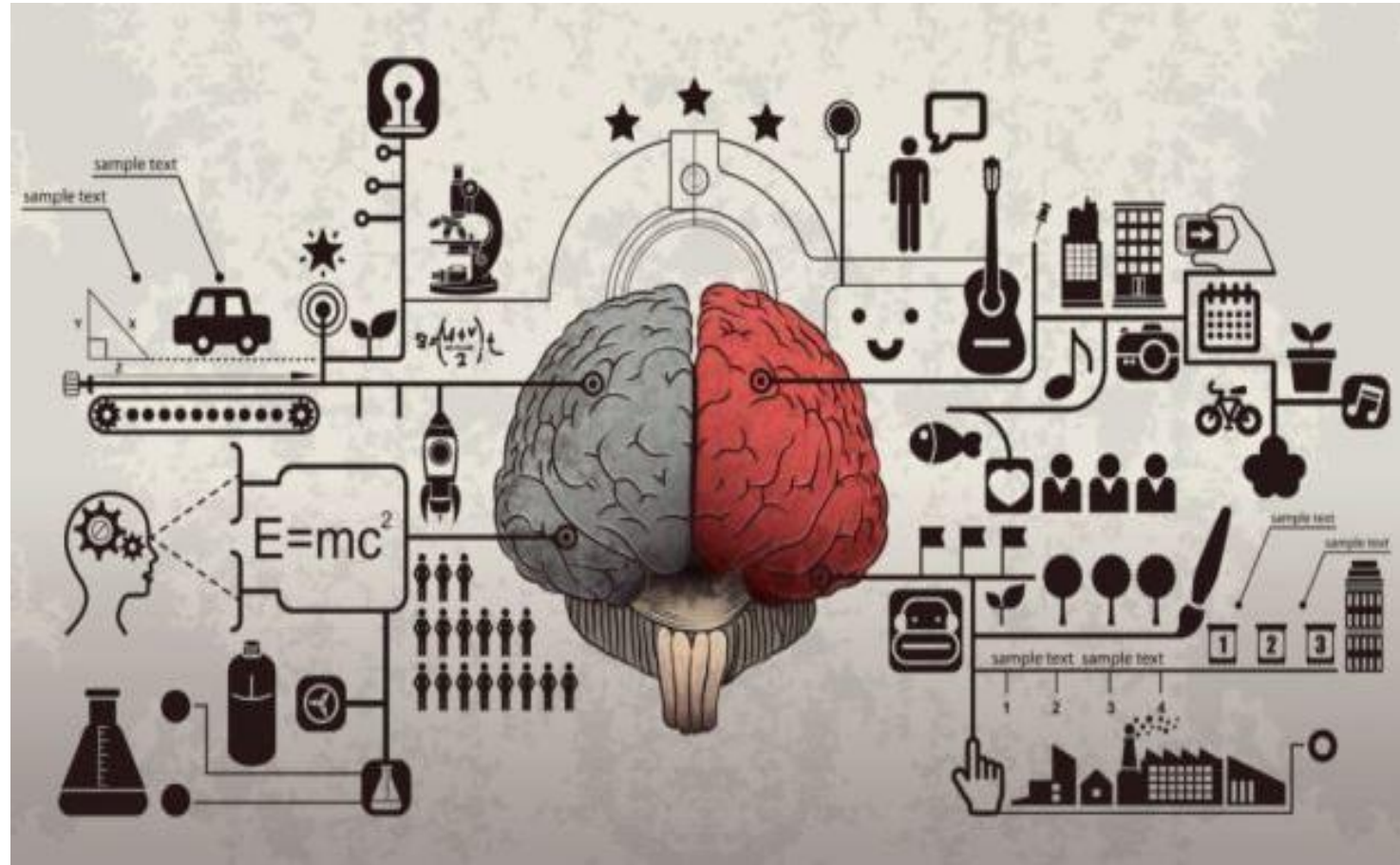
L. da Vinci koncentracijos metodas

Piešinys – universali tavo kūno ir sąmonės kalba. Taip manė genialusis L. da Vinci. Yra 23 būdai, kaip piešdami galime paveikti savo kūną ir protą.

- Pavargai – piešk gėles
- Nuobodžiauji – nuspalvink popieriaus lapą įvairiomis spalvomis
- Liūdi – piešk vaivorykštę
- Piktiniesi – suplėšyk popierių į smulkius gabalėlius
- Nerimauji – dėliok origami
- Įsitempei – piešk raštus
- Svarbu prisiminti – piešk labirintus
- Nusivylei – padaryk paveikslo kopiją
- Nusiminei – piešk kelius
- Reikia kažką suprasti – piešk mandalas
- Reikia greitai atstatyti jėgas – piešk peizažus
- Nori suprasti savo jausmus – piešk savo portretą
- Nori susivokti savyje ir noruose – padaryk koliažą
- Svarbu koncentruotis į vieną mintį – piešk taškais
- Ieškai optimalaus situacijos sprendimo – piešk bangas ir apskritimus
-

Suaugusiųjų atminties ugdymas

Atmintis – reikalingiausias dalykas žmogui. Turbūt nė vienas neįsivaizduojame, kaip galima būtų gyventi be atminties.



Pratimai atminčiai ugdyti

Mokslininkai mano, kad jei žmogaus gyvenimo būdas yra teisingas, jis ugdo ir mankština smegenis, jo atmintis bus išskirtinė sulaukus tiek 60 metų, tiek ir 80 metų.

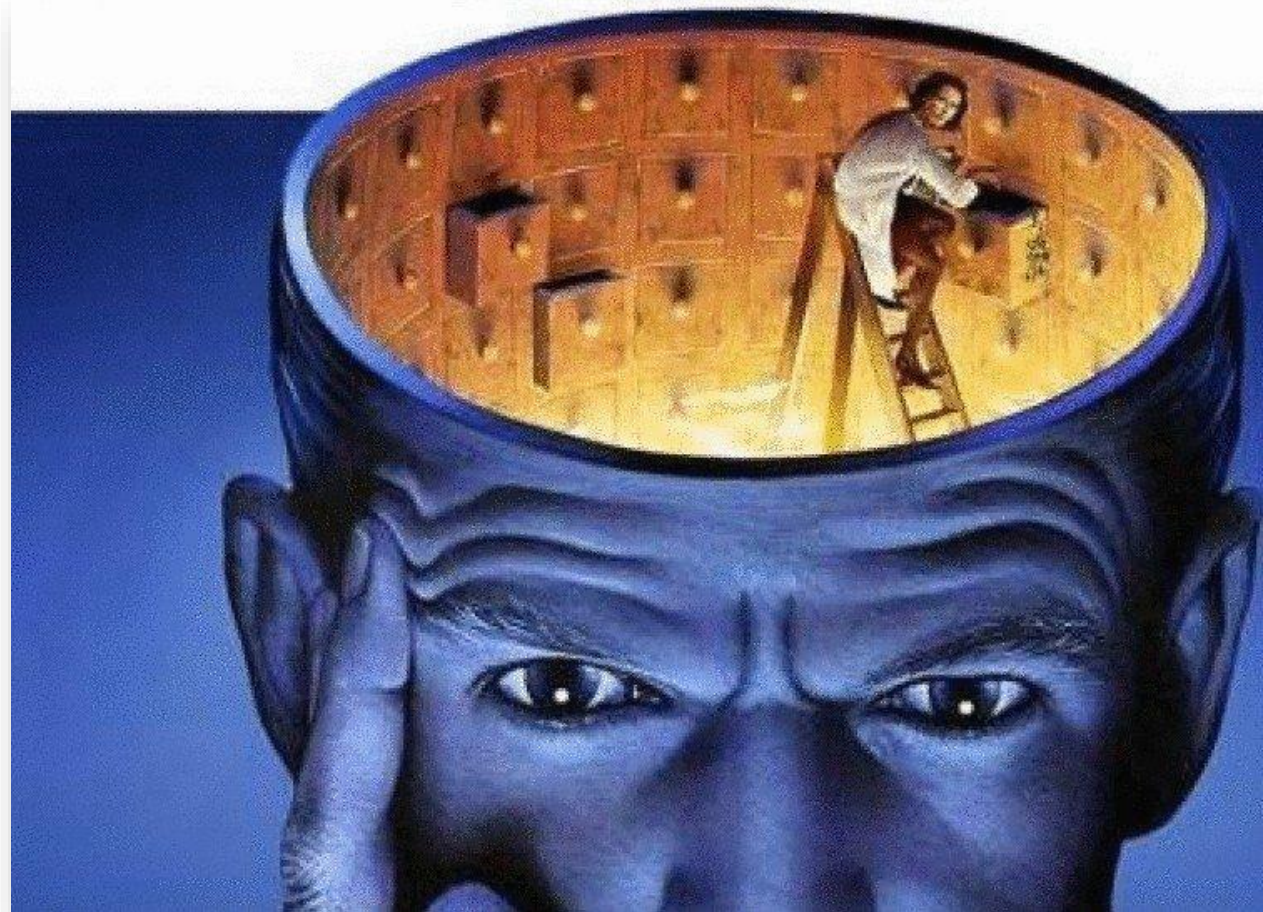
- Pratimas Nr. 1. Įsimink žodžius
- Pratimas Nr. 2. Įsimink skaičius
- Pratimas Nr. 3. Įsimink frazes
- Pratimas Nr. 4. Pasakyk žodį
- Pratimas Nr. 5. Suskaičiuok iš atminties
- Pratimas Nr. 6. Atsimink ir suskaičiuok
- Pratimas Nr. 7. Atsimink žmogų
- Pratimas Nr. 8. Klausyk ir analizuok
- Super atmintis per 30 dienų
- Įsiminkite reikiamą informaciją greitai ir ilgam
- Ar susimąstote, kaip atidaryti duris ar išsiplauti galvą? Tikrai ne, nes tai – gyvenimo dalis
- Yra lengvų ir paprastų atminties mankštinimo pratimų, kuriuos galima padaryti savo gyvenimo dalimi ir atlikti juos po truputį kiekvieną dieną. Galite suvalgyti paros normą vienu metu, o galima valgyti porcijomis visą dieną

Dėmesys taip pat būna skirtingas. Mokykimės atpažinti

- Nevalyvas dėmesys atsiranda tada, kai įvyksta kažkas keisto ar neįprasto. Tuomet, kai staiga atsiranda tam tikras dirgiklis. Žmogui nėra tikslo atsimiti tai. Viskas įvyksta savaime. Šį reiškinį taip pat galima vadinti pasąmonės dėmesiu ir jis daugeliu atveju priklauso nuo asmeninių nuostatų. Staiga prabėgantis gyvūnas arba kita neįprasta situacija gali ilgam likti atmintyje.
- Dėmesys gali atsirasti ir žmogaus pastangomis, jo valia. Jis aiškiai susietas su antros signalinės sistemos veikimu. Toks dėmesys atsiranda sąmoningai ir reikalauja daug jėgų. Žmonės imasi to, kai reikia kažką įsiminti ar išmokti.

Keturi patys efektyviausi nesąmoningo dėmesio ugdymo pratimai

Prasta atmintis – tai dėmesio trūkumas. Žinote tai – vadinasi, žinote šios problemos sprendimo būdą



Pratimas Nr. 1. Pasivaikščiojimas. Pastebėkime tai, kas nejprasta



Pratimas Nr. 2. Kitos sąlygos

- Dėkite daiktus, kuriuos matėte, pavyzdžiui, prietemoje.
- Stebėkite savo pojūčius prie perėjų. Ką jaučiate jaučiate išjungią malonią muziką ir išgirdę baisingą garsų kokafoniją? Išbandykite šį kontrastą ir stebėkite, kaip keičiasi tai, ką matote, kokius objektus.
- Paeksperimentuokite, kaip skirtingai veikia dirgiklis. Išbandykite pastelines ir labai ryškias spalvas.
- Ką jaučiate, kai tyloje nuskamba labai stiprus garsas? Prabėkite nedidelį atstumą iš visų jėgų ir sustokite. Pajuskite, kaip rimsta širdis ir lėtėja kraujo tekėjimas venomis.

Pratimas Nr 3. Kitų žmonių interesų sfera

Atkreipkite dėmesį į tai, kas domina kitus žmones, į ką jie kreipia dėmesį, kaip mato pasaulį. Suprasite, kad matote tik nedidelę pasaulio dalį, visa kitą tiesiog praslįsta.



Pratimas Nr 4. Keliaukite į praeitį

Grįžkite į bet kurią situaciją iš praeities. Pasistenkite prisiminti maksimaliai daug smulkmenų, savo jausmus ir emocijas tuo metu.



Intelektas: efektyvūs būdai kiekviena dieną

- Intelektas – tai ypatinga žmogiškos psichologijos savybė, apimanti žmogaus gebėjimus prisiderinti prie įvairių gyvenimo situacijų, mokytis ir įsisavinti informaciją atsižvelgiant į turimą patirtį, suprasti ir taikyti abstrakčias koncepcijas ir žinias, kad galėtų valdyti supančią realybę.
- Kalbant paprasčiau, intelektas yra žmogaus gebėjimas pažinti ir įveikti sunkumus, apimantis tokias mąstymo, vaizduotės, įsivaizdavimo, atminties, suvokimo ir jausmų sritis.

Pirmas būdas – optimalus poilsa laikas

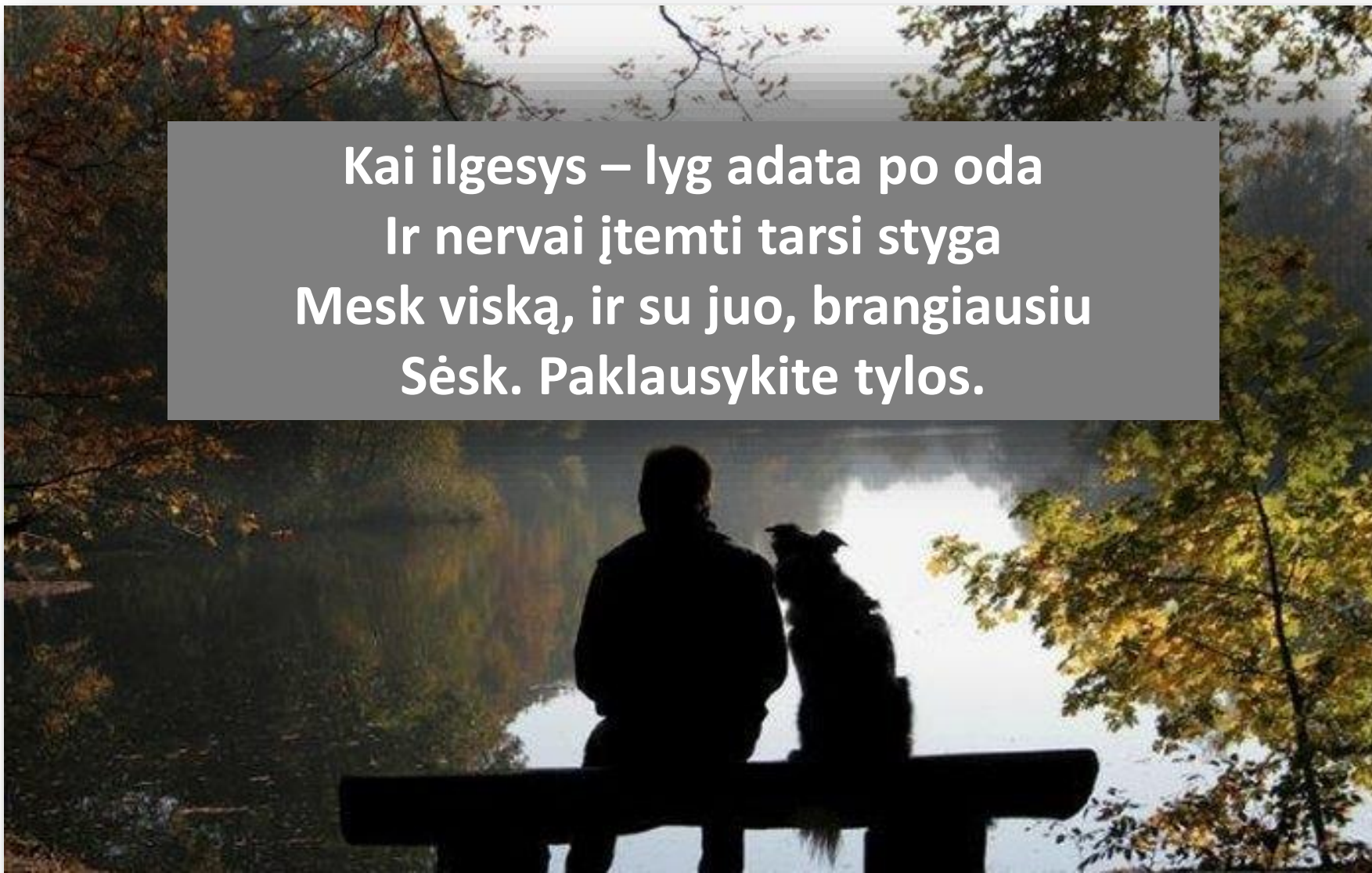


Antras būdas – užrašai



Būdas trečias – tyla ir ramybė

Kai ilgesys – lyg adata po oda
Ir nervai įtemti tarsi styga
Mesk viską, ir su juo, brangiausiu
Sėsk. Paklauskite tylos.



Ketvirtas būdas – ugdymo žaidimui



Būdas penktas – bendravimas su kitais



Būdas šeštas – knygu skaitymas



Septintas būdas – įprastus dalykus daryti neįprastais



Aštuntas būdas – vaizduojamasis menas



Devintas būdas – pozityvus mąstymas

