



Pärnu Kuninga Tänav Põhikool

MÄLU ja ÕPPIMINE

Tauri Tallermäa

29. august 2022

Tsitaat



*“Luck is what happens when
opportunity meets preparation.”*

Seneca
Rooma filosoof

Õnne valem



1%

VÕIMALUS

+

99%

ETTEVALMISTUS

=

100%

VEDAMINE

Aju

2%



1,3-1,4 kg

20%

1,5 h / 3 h



20%

300-600 kcal

80%

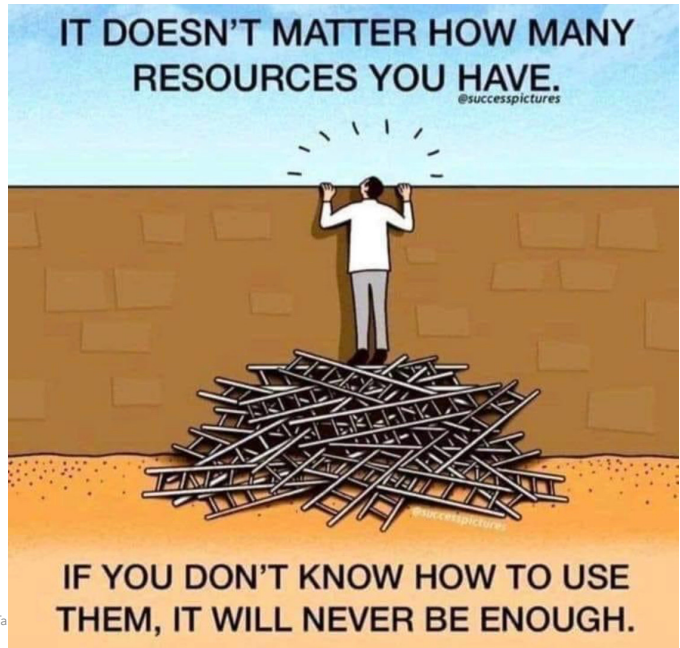
8 h / 16 h



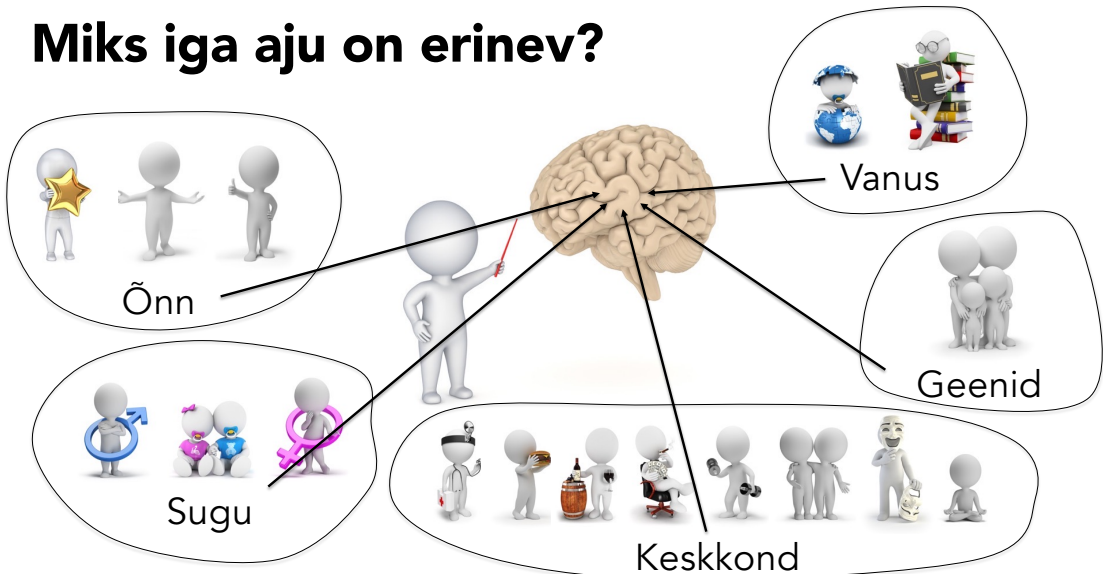
Kasuta oma ressurssi targalt ...

29 August 2022

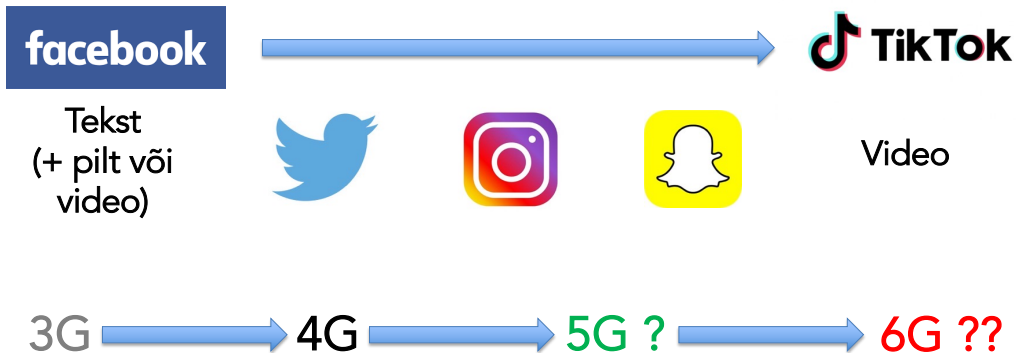
Ta



Miks iga aju on erinev?



Tähelepanuvõime aina lüheneb



Nomofobia

= NO MOBILE PHONE phobia

Kirjeldab psühholoogilist seisundit, kui inimene kardab mobiiltelefonist eemalolekut.

Märgid: ärevus, hingamishäired, värisemine, higistamine, rahutus, suunataju kadumine, tahhükardia



Nutisõltuvus

- Internetis veedetud aega on endal või tema lähedastel raske piirata ning kui püüda seda piirata, siis inimene **ärritub**.
- Inimene eelistab suhelda **võrgus**, mitte silmast-silma.
- Võrgus olles kaob **ajataju**.
- Tekib eelistus olla veebis selle asemel, et **sõprade ja perega** aega veeta ning unustab ka need tegevused, mis talle varem rõõmu pakkusid.
- Inimene **valetab** internetis olemise aja ja seal tehtava kohta ning püüab arvutit või nutiseadet kasutada ka **salaja**.
- Ununeb ka magamine, sest võrgus ollakse ka **öösiti**.
- Tekivad **tervisehädad** nagu uneprobleemid, väsimus, kehamassi tõus või langus, pea- ja seljavalud, nägemis- ja hügieeniprobleemid, valud randmes või mujal jäsemes.



10 000 tunni reegel?



Saada meistriks!

Anders Ericsson

psühholoog,
Florida riiklik ülikool

“Mingi tegevuse mehhaaniline kordamine ei anna häid tulemusi; soovitud eesmärgini aitab jõuda hoopis see, kui parandate pidevalt sooritustehnikat.”

See ei tähenda tundide kogumist!

“Kui sa käid tööl ja teed iga päev tööd aina rohkem ja rohkem ning ikka muudkui **samamoodi**, siis ei muutu midagi paremaks.”

Selleks, et sooritust parandada, tuleb:

1. **100% keskenduda** sellele, mida teed
2. saada regulaarselt **tagasisidet** oma soorituse kohta.

Halvad harjumused ajule

Allikas: Harvard Medical School. 2022



1. Liiga palju istumist

Oimusagara keskosa kahanemine. Liigutamine peale 15-30 min istumist

2. Vähene sotsiaalne suhtlemine

Aju hallosa kadu. Märka üksildust, püsi aktiivsenä.

3. Ebapiisav uni

Mälu, arutlusoskus, probleemilahendus. Rohkem aega magamiseks

4. Krooniline stress

Ajurakkude kadu, otsmikusagara vähenemine. Rahune, hinga, tegele oma egoga.

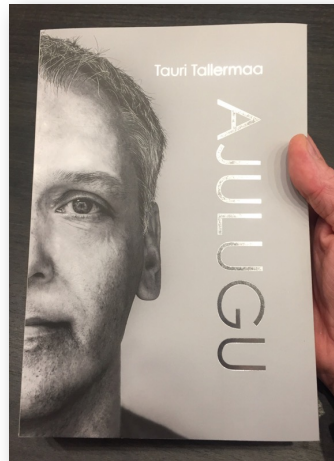
Kokkuvõtteks



**“See, mida me peame õppima
tegema, õpime ainult seda tehes.”**

Aristoteles
antiikaja filosoof (384-322 e.Kr)

Lisalugemist



www.tallermäa.ee/ajulugu

Lisa e-lugemist



Täna tähelepanu eest!



Ja mälu on Sul väga hea!

Lugupidamisega
Tauri (@) Tallermäa (.ee)
5014204