



Väärikate Ülikool

# **Mälu ja väärikas vananemine**

Tauri Tallermäa

18.jaanuar 2018

# 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.”

# 7 tüüpilist mäluprobleemi

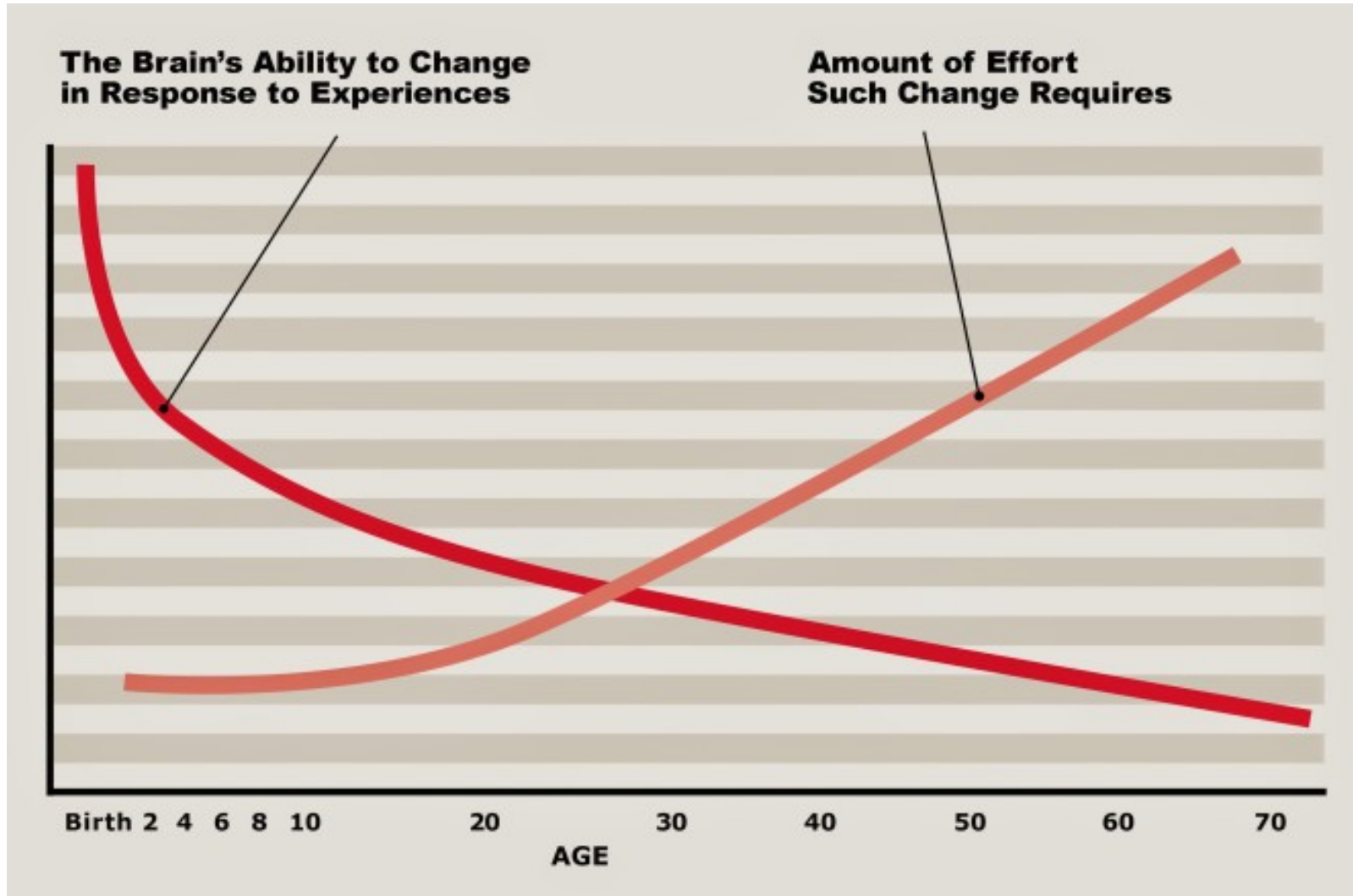


Allikas: "Improving Memory". Harvard Medical School. 2015

1. **Ununeb kiiresti** – kasuta või unusta
2. **Hajameelsus** – mõtted mujal
3. **Blokeerimine** – miski segab ...
4. **Õige mälu, vale allikas** – osaliselt õige
5. **Mõjutatavus** – info omandatakse hiljem
6. **Eelarvamus** – isiklikud kogemused jms
7. **Mitte unustamine** – negatiivsed emots.

# Aju võime muutuda

Center on the Developing Child, Harvard University. Pat Levitt, 2009



# Vasak ja parem ajupoolkera

Süsteemsus

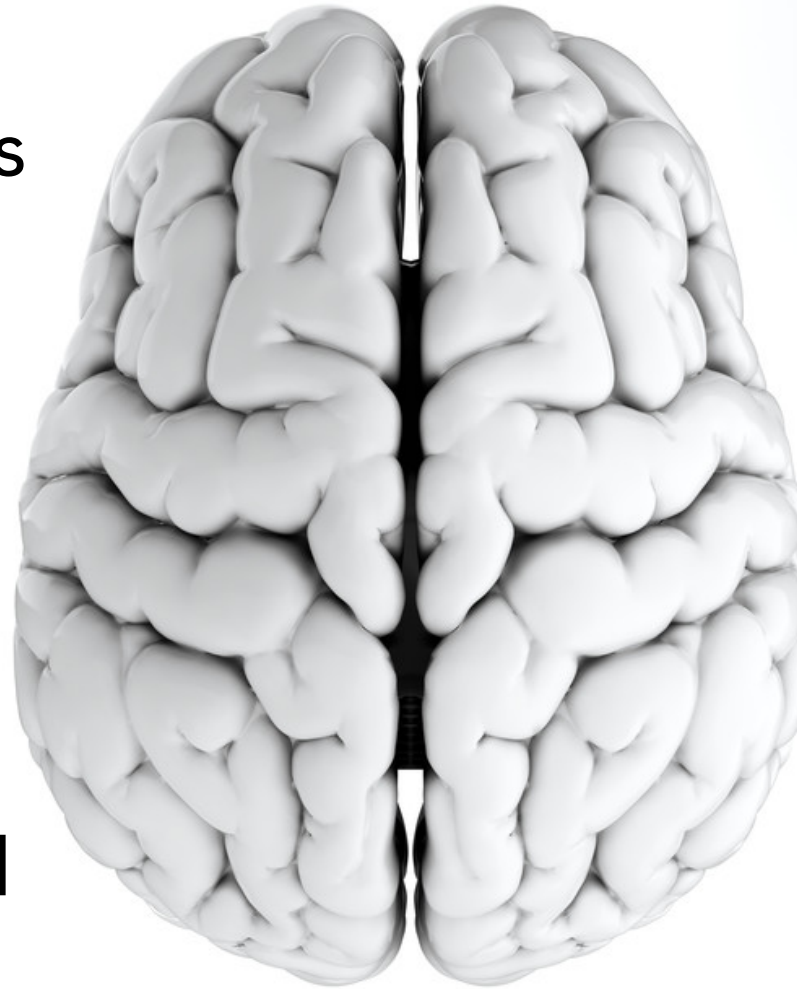
Loogika

Sõnad

Analüüs

Numbrid

Järjekorrad



Unistamine

Ettekujutus

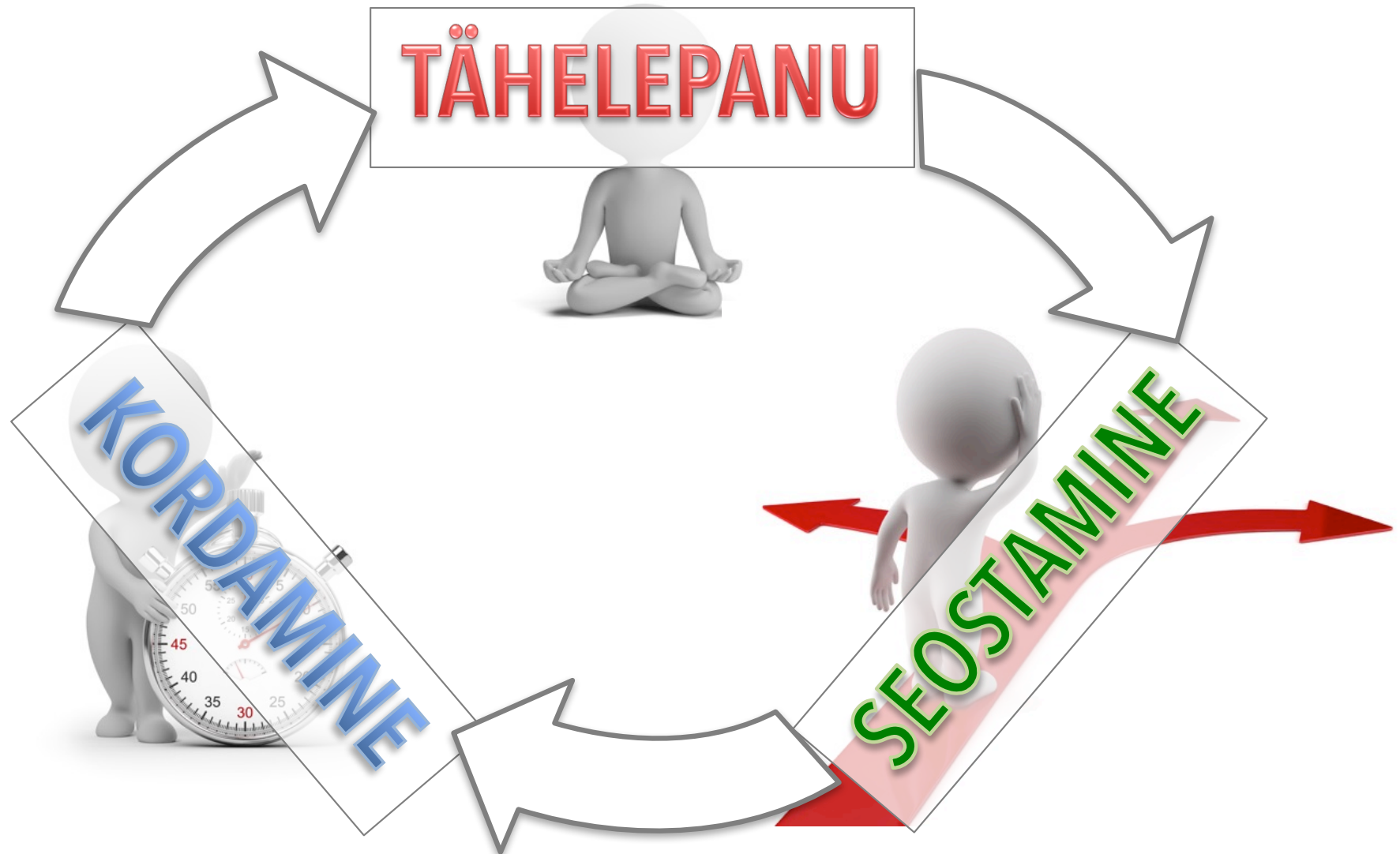
Tervik

Rütm

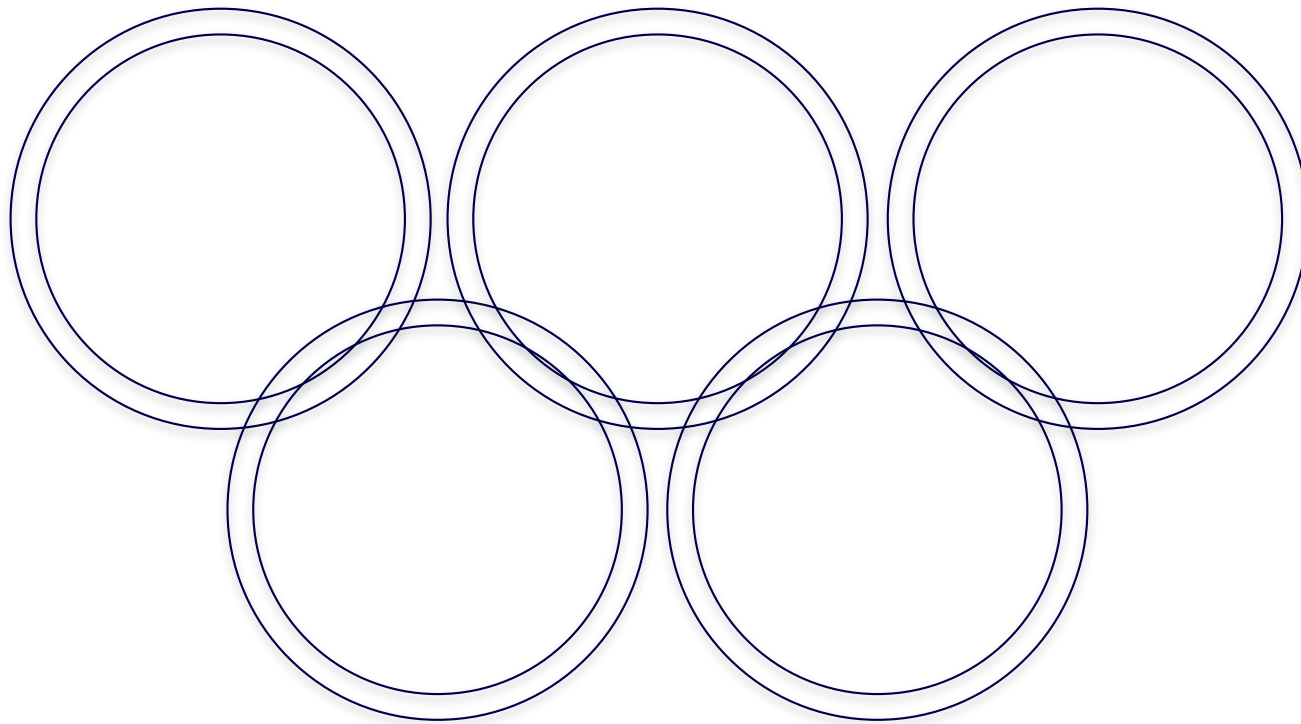
Värvid

Intuitsioon

# Meeldejätmise protsess



# Olümpiarõngad?



# 17 eluviisi mälu parandamiseks

Allikas: "Improving Memory". Harvard Medical School. 2015

1. Regulaarne füüsiline trenn
2. Jätka õppimist
3. Püsi sotsiaalselt aktiivsena
4. Maanda oma stressi
5. Maga korralikult
6. Proovi mediteerimist

# 17 eluviisi mälu parandamiseks

Allikas: "Improving Memory". Harvard Medical School. 2015

7. Vahemere-köök

8. Hoia oma kehakaal kontrolli all

9. Hoolitse oma tervisliku seisundi eest

10. Kui jood, siis tee seda mõõdukalt

11. Ravi depressiooni

12. Testi oma kuulmisvõimetus

# 17 eluviisi mälu parandamiseks

Allikas: "Improving Memory". Harvard Medical School. 2015

13. Kilpnäärme hormoonide kontroll

14. Vaata üle oma ravimite kehtivusajad

15. Ütle "ei" meelemürkidele

16. Lõpeta suitsetamine

17. Kaitse oma aju traumadest ja mürkainetest

# Peep Vain



**"Mida laiem on sinu  
tolerantsiriba, seda  
rahulolevam oled sa  
oma elu üle."**

Eesti tuntuim koolitaja

# Richard Jefferies



**"Tunnid, kui meeled on  
haaratud ilust, on ainsad  
tunnid, mil me elame."**

Inglise kirjanik (1848-1887)

# Dave Kiley



**"Invalidsus pole see, kui sa ei kasutada seda, mida sul pole, vaid jätad kasutamata selle, mis on olemas on ..."**

Ameerika (ratastooli)korvpallur

# Kokkuvõtteks



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

Aristoteles  
antiikaja filosoof (384-322 e.Kr)

# Palju õnne!



# Sul on väga hea mälu!

## Lugupidamisega, Tauri Tallermäa