



Ö-ülikool

Mälu ja noor inime

Tauri Tallermmaa

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.”

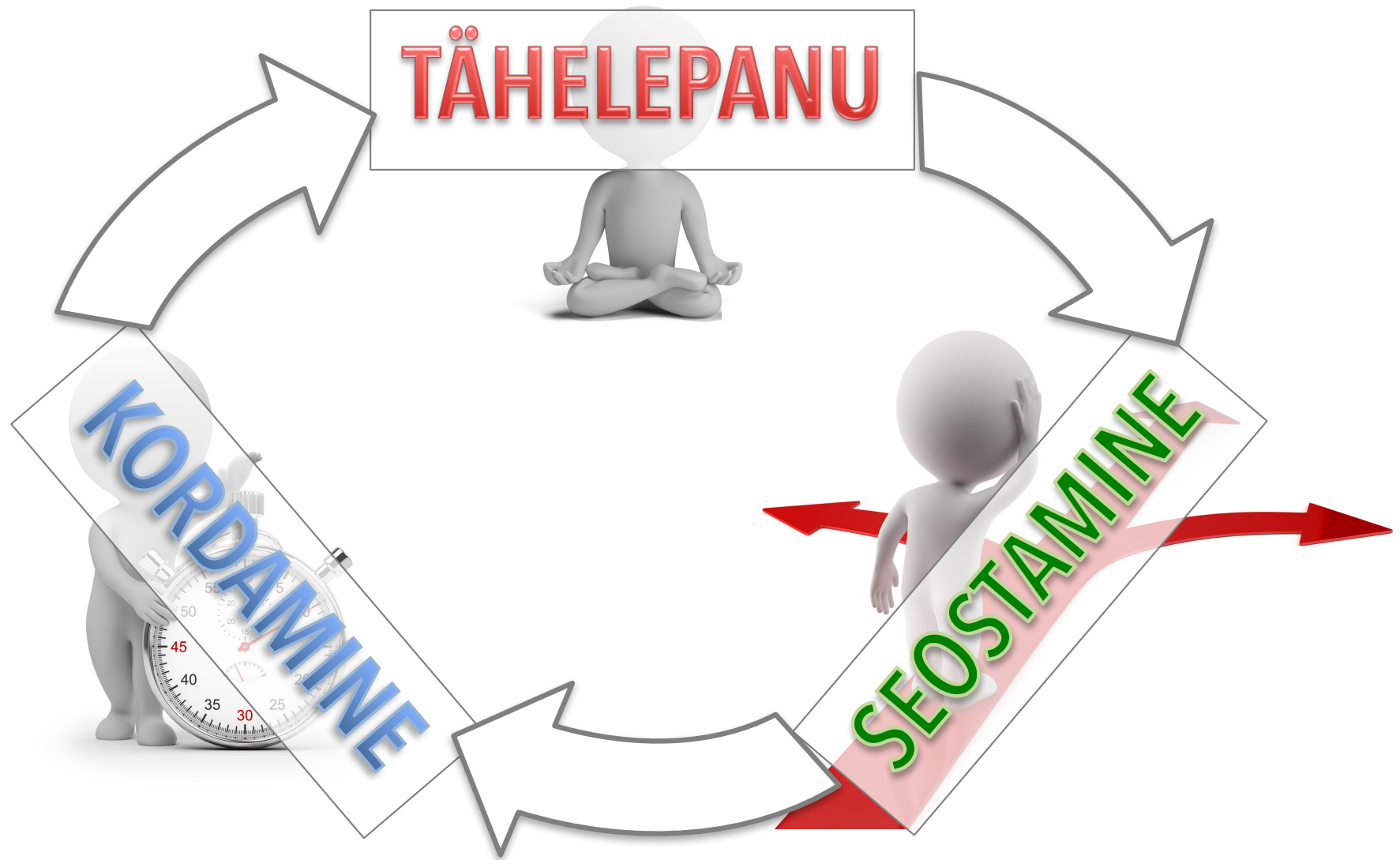
Edu 7 tunnust

Allikas: Anthony Robbins. "Sisemine jõud"



1. Vaimustus
2. Usk e veendumus
3. Strateegia
4. Väärtushinnangute selgust
5. Energia
6. Kontakti leidmise oskus
7. Meisterlik suhtlemine

Meeldejätmise protsess



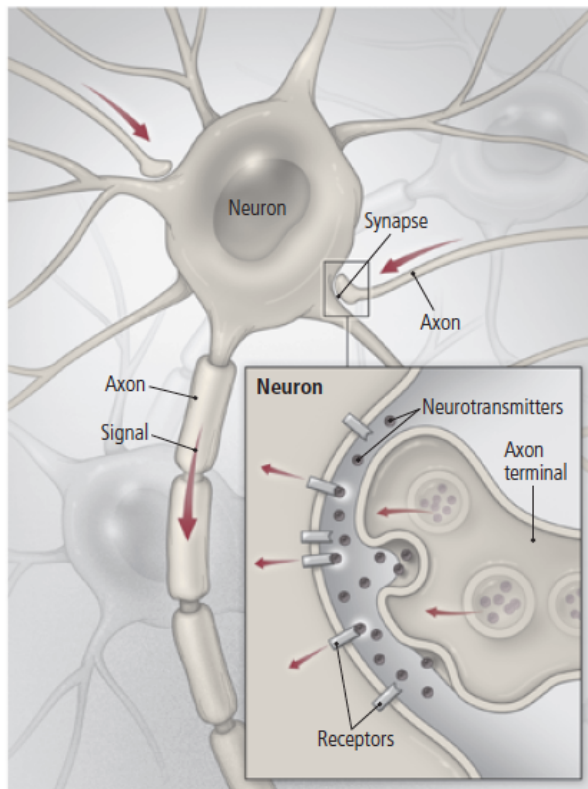
7 tüüpilist mäluprobleemi



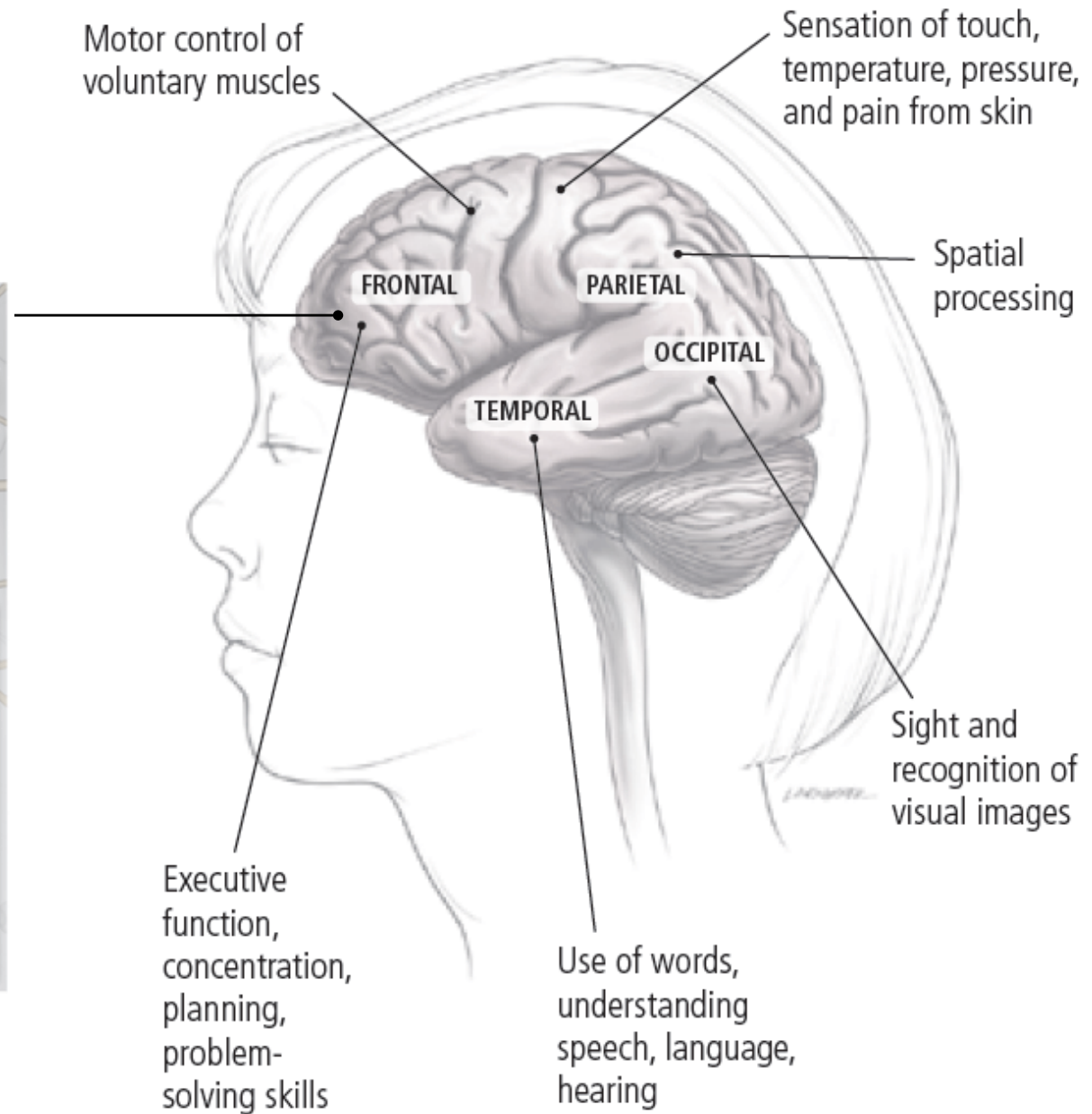
Allikas: "Improving Memory". Harvard Medical School. 2015

1. **Ununeb kiiresti** – “use it or lose it”
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



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



Aju areng lapse eas



0 - 4

esmased teadmised
ja kogemused

Peamised mustrid:

0-3 – baasturvalisus, kiindumussuhted

2-3 – käelisus – vasakule või paremale kaldu

2-3 – emakeele omandamise kõvera tipp

3-4 – vastuolulisus: must-valge, hea-halb

~3 – uudishimulik, aktiivne, väsimatu küsija ...

Aju areng lapse eas



0 - 4

esmasel teadmised
ja kogemused

MIKS?



5 - 14

teiste poolt loodud
seosed seniste
teadmiste vahel

Aju areng lapse eas



5 - 14 teiste poolt loodud
seosed seniste
teadmiste vahel

Peamised mustrid:

7-10 – vanemad = minevik, sõbrad = olevik

9-10 – iseseisvumine, distantseerumine

~10 – unustab suurema osa 3-6 aastast

~5-15 – tegevus vs tulemus

11-12 – otsmikusagar alustab tööd

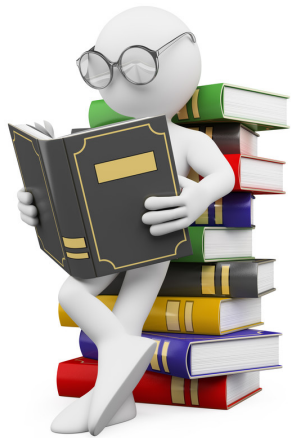
Puberteet 2.0



Füüsiline

- organismi nii välised kui
sisemised muutused

12 - 14

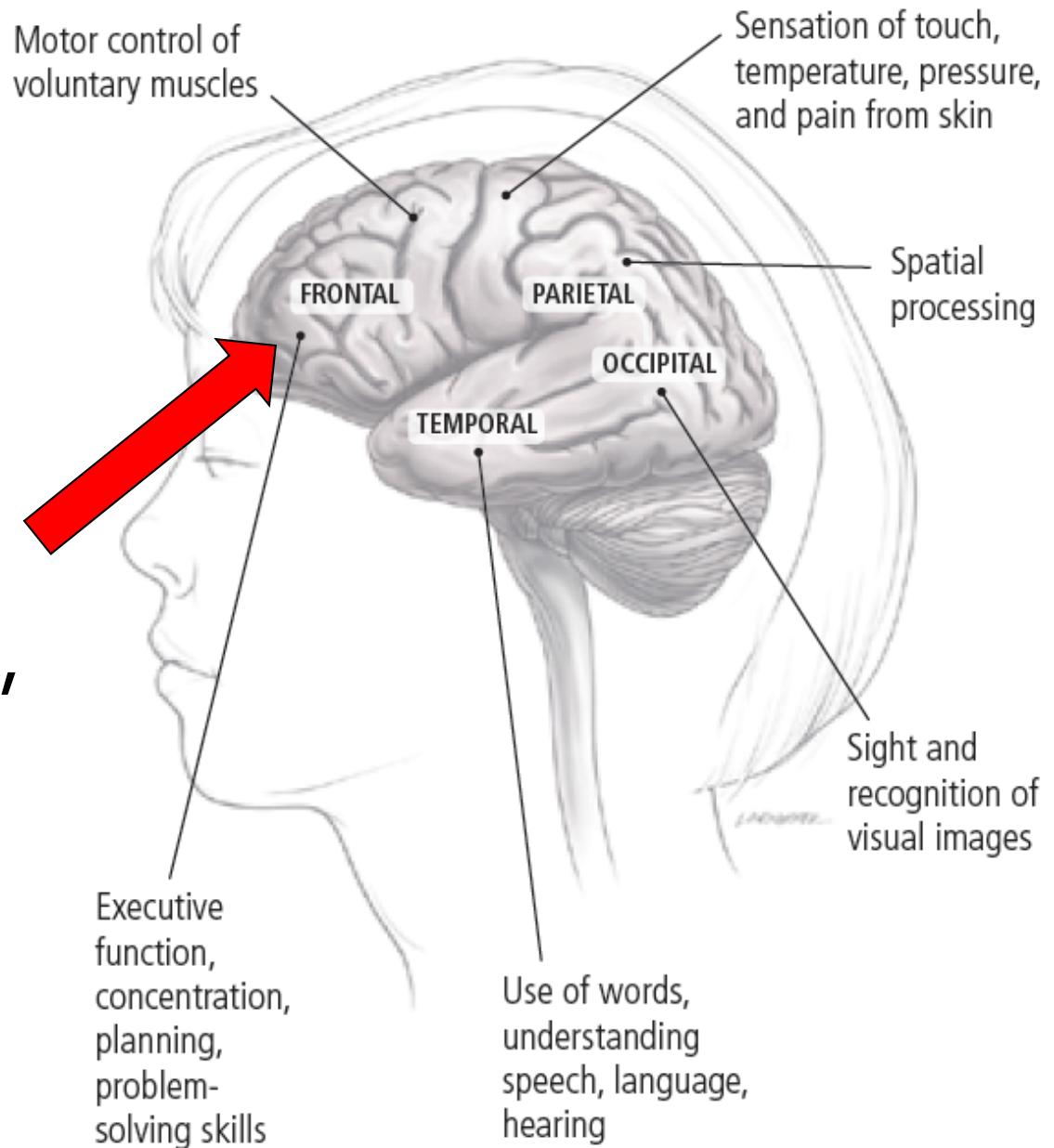


Vaimne

- arenevad lõplikult välja
kõik aju osad (*frontal lobe*)

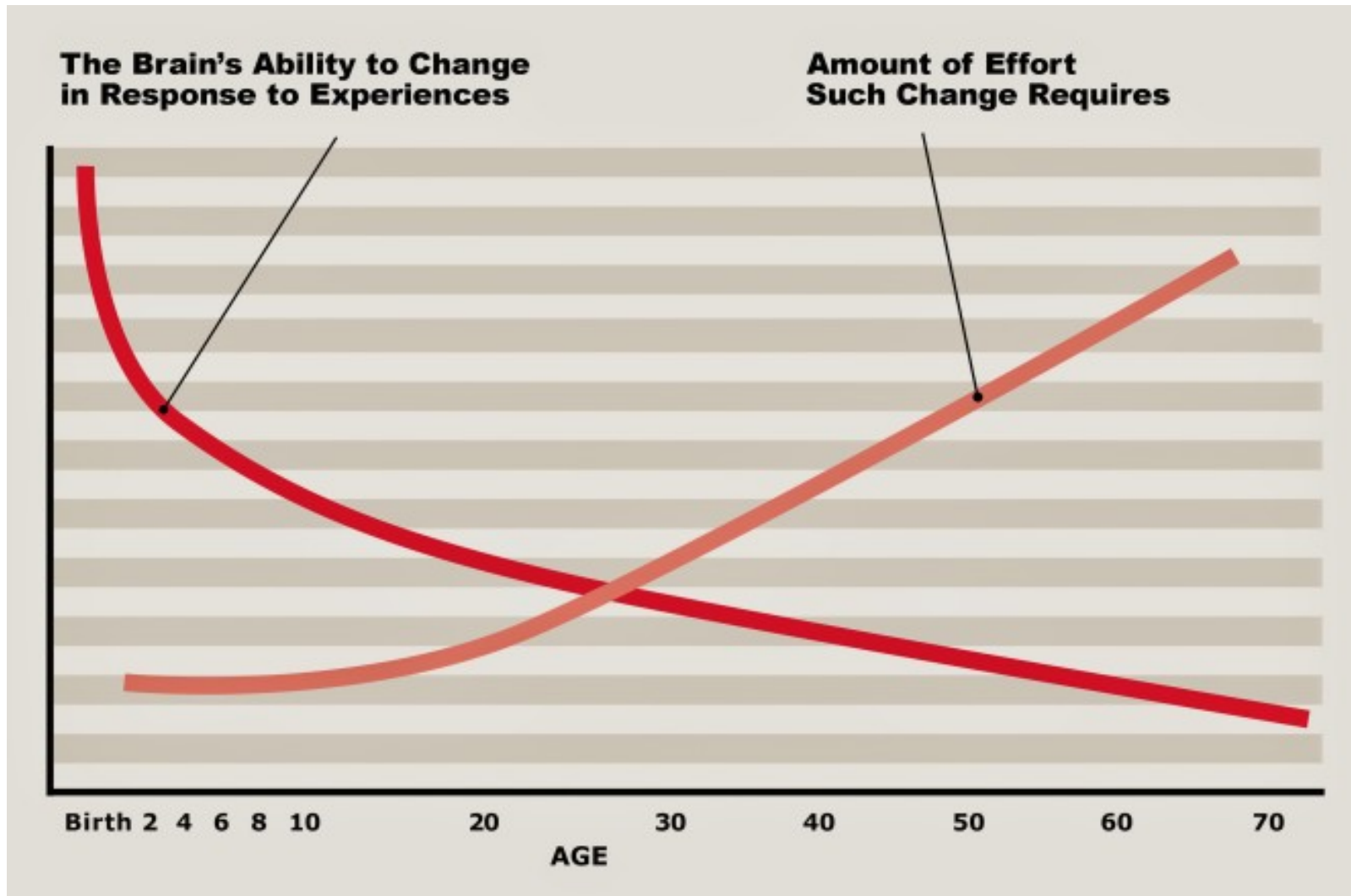
12 - 24

**Aju
otsmiku-
sagara
esiosa –**
täideviimine,
keskendumine,
planeerimine,
probleemide
lahendamine



Aju võime muutuda

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



Vasak ja parem ajupoolkera

Süsteemsus

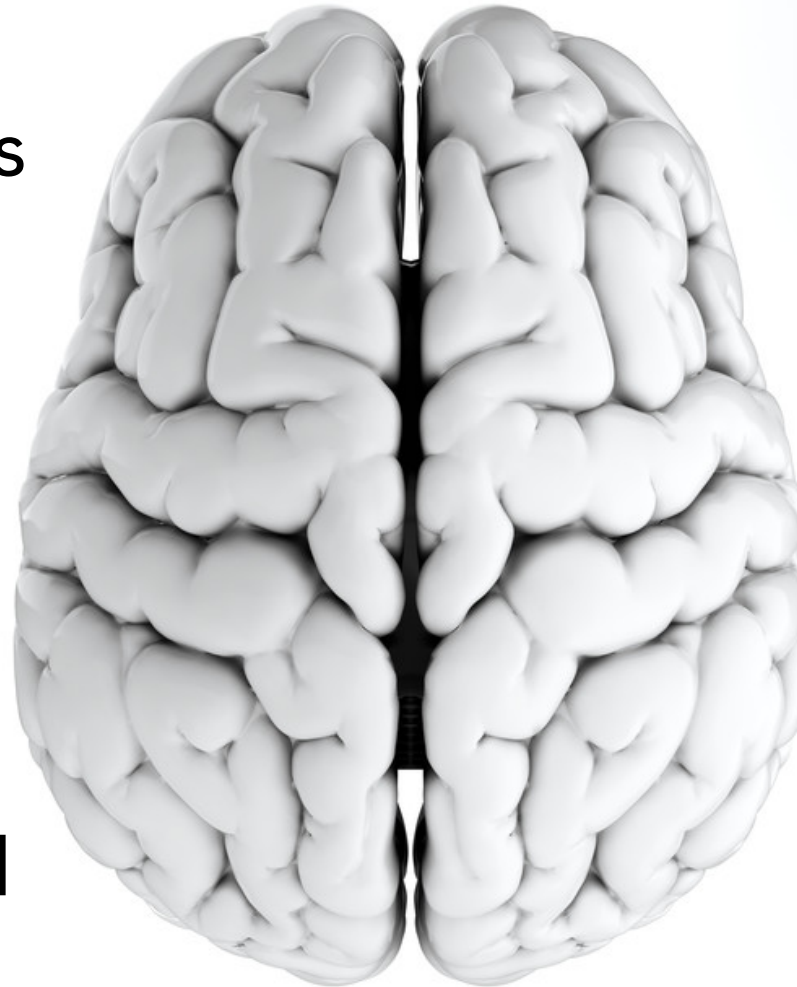
Loogika

Sõnad

Analüüs

Numbrid

Järjekorrad



Unistamine

Ettekujutus

Tervik

Rütm

Värvid

Intuitsioon

Mälu tüübid



- **Sensoorne mälu**
- **Lühiajaline mälu**
- **Pikaajaline mälu**
 - **selgitav**
 - episoodiline
 - faktiline
 - semantiline
 - **protseduuriline**

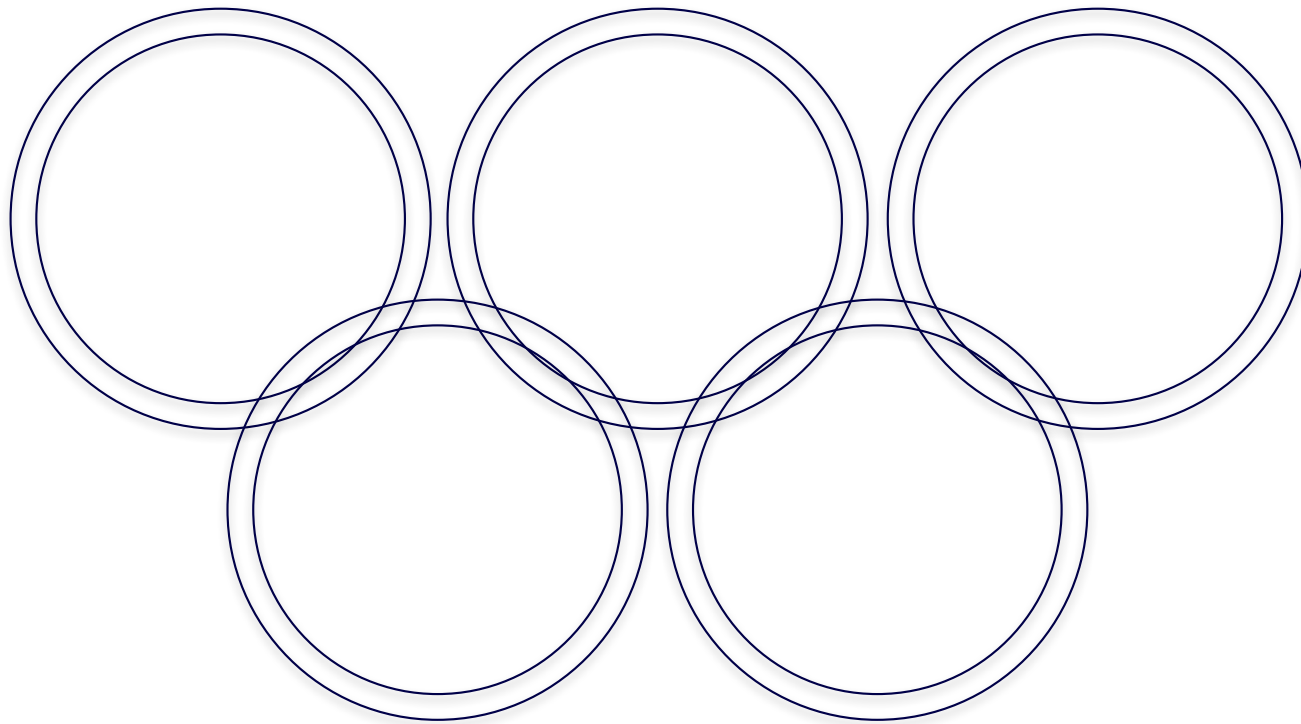
Õppimine

**"Õppimine on garanteeritud
siis, kui see tekitab elamuse."**

Mare Pork
psühholoog



Olümpiarõngad?



Kokkuvõtteks



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

Aristoteles
antiikaja filosoof (384-322 e.Kr)

Täna tähelepanu eest!



Ja mälu on Sul
väga hea ...

Lugupidamisega,
Tauri Tallermäa