



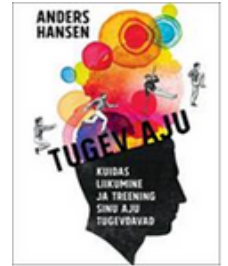
AUDENTES
ERAKOOL

Tugev aju. Kuidas liikumine ja treening sinu aju tugevdavad“ (A. Hansen, 2018)

Kas tahad, et taluksid paremini stressi, tunneksid end reipamalt, et sul oleks parem mälu, et oleksid loovam ja oskaksid paremini puhata? Tänapäeva aju-uuringud näitavad, et regulaarne füüsiline koormus suurendab ajupotentsiaali rohkem kui sudokud, ristsõnad ja tervisetooted kokku.

Just aju on tegelikult see kehaosa, mida liikumine kõige rohkem mõjutab. Selles raamatus avaldab Anders Hansen põhjuse, miks see nii on. Kas peaksime käima või jooksuma? Kui kaua? Kas jõutrenn on tõhusam kui jooksmine? Kuidas peavad lapsed liikuma, et parandada õpi- ja keskendumisvõimet? Millised on parimad harjutused depressiooni vastu ja milline on parim päevarežiim ärksa aju jaoks? Sellest ülipopulaarsest raamatust saab vastused, kuidas peaks liikuma, et jõuda tulemusteni, mis on nii ulatuslikud, et neid võib nimetada lausa vaimseks uuendamiseks. Kõik autori argumendid põhinevad viimase viie aasta teadusuuringutel, mil neuroteadus on teinud läbi tohutu arengu.

Anders Hansen on omandanud Karolinska instituudis arstikutse ja töötab psühhiaatria valdkonnas peaarstina. Tema sulest on ilmund üle 2000 artikli nii teadusajakirjades kui Rootsi päevalehtedes. Tema esimene raamat füüsilise aktiivsuse mõjust inimkehale "Terviseretsept" ilmus 2014 ja sai samuti rahvusvaheliseks menukiks.



„Ajast ja arust. Unest, teadvusest, tehisintellektist ja muustki“ (J. Aru, 2018)

See raamat on kirjutatud kõigile, keda huvitab aju ja mis seal sees leida on. Selle teemad on vahetult seotud minu uurimistööga inimese aju, taju ja une valdkonnas.

- Kuidas aju tööst tekib teadvus?
- Mis teeb inimese teiste loomaliikidega võrreldes eriliseks?
- Kuidas ajurakkude omavahelisest sõnelusest tekib inimeseks olemise tunne?
- Miks teadvus kaob, kui uinume?
- Miks on üldse tarvis kinkida unele tervelt kolmandik oma elust?
- Miks me näeme unenägusid?
- Kuidas kasutada aju nii, et töö saaks tehtud ja elu oleks nauditav?
- Kas tehismõistus suudab inim mõistust jäljendada ja isegi ületada?

"Need küsimused pakuvad mulle huvi ja tahan neid teiega jagada, sest minu arvates on põnev vantsida teadmatuse piiril ja kiigata mõistatuste labürinti."

Jaan Aru (1984) on Tartu Ülikooli ajuteadlane ja psühholoog. Tal on doktorikraad Max Plancki aju-uuringute instituudist Frankfurdis. Oma teadustöö eest on ta saanud Barbara Wengeleri auhinna, teaduse innuka populariseerimise eest aga pälvinud riiklikku tunnustust. 2009. aastal ilmus Jaan Aru sulest Talis Bachmanniga kahasse kirjutatud raamat „Tähelepanu ja teadvus“.

Arko Olesk soovitab: "Jaan Aru raamatust leiab kasulikke (ja täiesti teaduslikke) nippe enda aju paremaks kasutamiseks."



„Loovusest ja logelemisest“ (J. Aru, 2022)

„Loovusest ja logelemisest“ uurib, mida meie aju suudavad ning kuidas oma potentsiaali maksimaalselt ära kasutada.

Mis on loovus? Kuidas tulevad uued ideed ja kuidas nende saabumist soodustada? Kuidas jagu saada mõttekastidest, mis meid piiravad? Raamat jagab praktilisi nippe loovama elu jaoks.

Mida teevad loovusega nutiseadmed? Me ei pea võitlema nutiseadmete vastu, küll aga võiks võidelda iseenda ja oma laste ajude eest. Raamat annab nõu, kuidas seda teha kodus ja kuidas kool võiks arenevaid ajusid paremini toetada.

Jaan Aru on Tartu Ülikooli arvutiteaduse instituudi kaasprofessor. Ta uurib aju, inim mõistust ja tehisintellekti ning on avaldanud üle kolmekümne teadustöö rahvusvahelises teaduskirjanduses.





AUDENTES
ERAKOOL

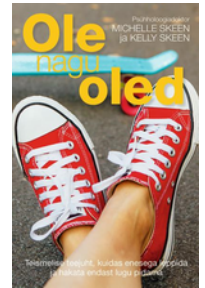
„Ole nagu oled. Teismelise teejuht, kuidas enesega leppida ja hakata endast lugu pidama“ (M. Skeen, K. Skeen)

Teismelise teejuht, kuidas enesega leppida ja hakata endast lugu pidama.

Kas tahaksid olla lahedam, atraktiivsem, targem või sportlikum? Sa ei ole ainus! Ebareaalsed pildid ja sõnumid suhtlusmeedias, telesaadetes, filmides ja ajakirjades viivad selleni, et teismelised võivad kergesti takerduda lõputusse võrdlemismängu. Pidev võrdlemine tekitab alaväärsustunnet, mis ei lase olla õnnelik.

Kuidas pääseda nõiaringist? Kuidas õppida end armastama just sellisena, nagu oled? Sellest raamatust leiad rohkelt lihtsaid võtteid, mis aitavad su sisemist kriitikut vaigistada ja saada üle alaväärsusest. Sa leiad võimsaid ärksuse ja endasse südamlilikult suhtumise vahendeid, et tulla toime negatiivsete mõtete ja tunnetega, ning nõuandeid, kuidas väärtustada oma tugevaid külgi ja jõuda selleni, mida sa elus kõige enam soovid.

Psühholoogiadoktor Michelle Skeenil on kraad kliinilises psühholoogias. Ta on kirjutanud seitse suhete parandamisele pühendatud raamatut, et aidata meil luua tervislikke ja rahulolu pakkuvaid inimsuhteid. Tema tütar Kelly Skeen lõpetas Georgetowni Ülikoolis ameerika uuringute eriala ning kirjutas koos emaga raamatu, et õppida endaga leppimise kunsti ning saada õnnelikuks.



„Kuidas ärevusega toime tulla. Abiks noortele“

Mari Kolga, kriisinõustaja-psühholoog, kirjutab raamatu saateks:

„Raamatus käsitletakse peamiselt kahte emotsiooni: ärevust ja hirmu. Pole olemas häid või halbu emotsioone, kõik tunded on loomulikud ja nende kogemine meie igapäevaelu osa. Küll aga võib meil kõigil mõnikord olla keeruline tunnetega toime tulla. Ärevus ja hirm võivad olla nii edasiviivaks jõuks kui ka takistajaks meie tegevustes. Kui ka Sina tunned, et ärevus ei lase Sul oma elust täit rõõmu tunda ja hirm takistab Sul teha kõike seda, mida sooviksid, siis on see raamat just Sulle.

Regine Galanti õpetab lihtsasti kasutatavaid nippe, kuidas oma ärevust ja hirmu leevendada, ja aitab mõista, miks on meile ka sellised tunded vajalikud. Ma ei ütle, et raamatu läbilugemisega oled ärevusest ja hirmudest vaba, kuid kui pisut harjutad ja järjepidevalt järgid raamatus pakutud soovitusi, tuled nende tunnetega paremini toime.“

Raamatust leiad:

Teste ja küsimustikke enese hindamiseks, et mõista paremini end vaevavat ärevust ja emotsioone ning leida nende vallandajad.

Rohkem kui 30 kognitiiv-käitumuslikku tehnikat ärevusega toimetulemiseks koos praktiliste strateegiatega, kuidas hakkama saada selliste emotsioonidega nagu viha ja kurbus.

Rohkem kui 30 teadvelolekuharjutust, et praegusel hetkel visualiseerimise, hingamise ja meditatsiooni abiga ärevusest võitu saada.

Doktor Regine Galanti on kognitiiv-käitumuslikule teraapiale spetsialiseerunud kliiniline psühholoog, kes on pühendunud ärevuse all kannatavate laste ja teismeliste ravile.

Merilin Mandel soovitab:

“Vaimse tervisega on see värk, et sellest on hästi lihtne rääkida üldstatult – ‘hea vaimne tervis’, ‘kuidas hoida vaimset tervist’ ja nii edasi. Vahel juhtub seetõttu, et on keeruline aru saada, kus me ise sellel skaalal asetseme – et kui me teeme kõiki asju ‘õigesti’, siis peab ju ometi ‘hästi’ olema! Seega, kui sind miski häirib – näiteks ärevus -, soovitatakse leida viise, kuidas seda sõna ja tunnet enda moodi võimalikult proaktiivselt ja hellalt lahti harutada! Näiteks erinevate harjutuste toel, oma käe ja häälega, mitte ainult silmadega ja mõtetes.“

