

МИТ?

Е-КНИГА ИЗРАБОТЕНА ОД МЛАДИ ИСТРАЖУВАЧИ
И УЧЕСНИЦИ НА ВЕБИНАРОТ

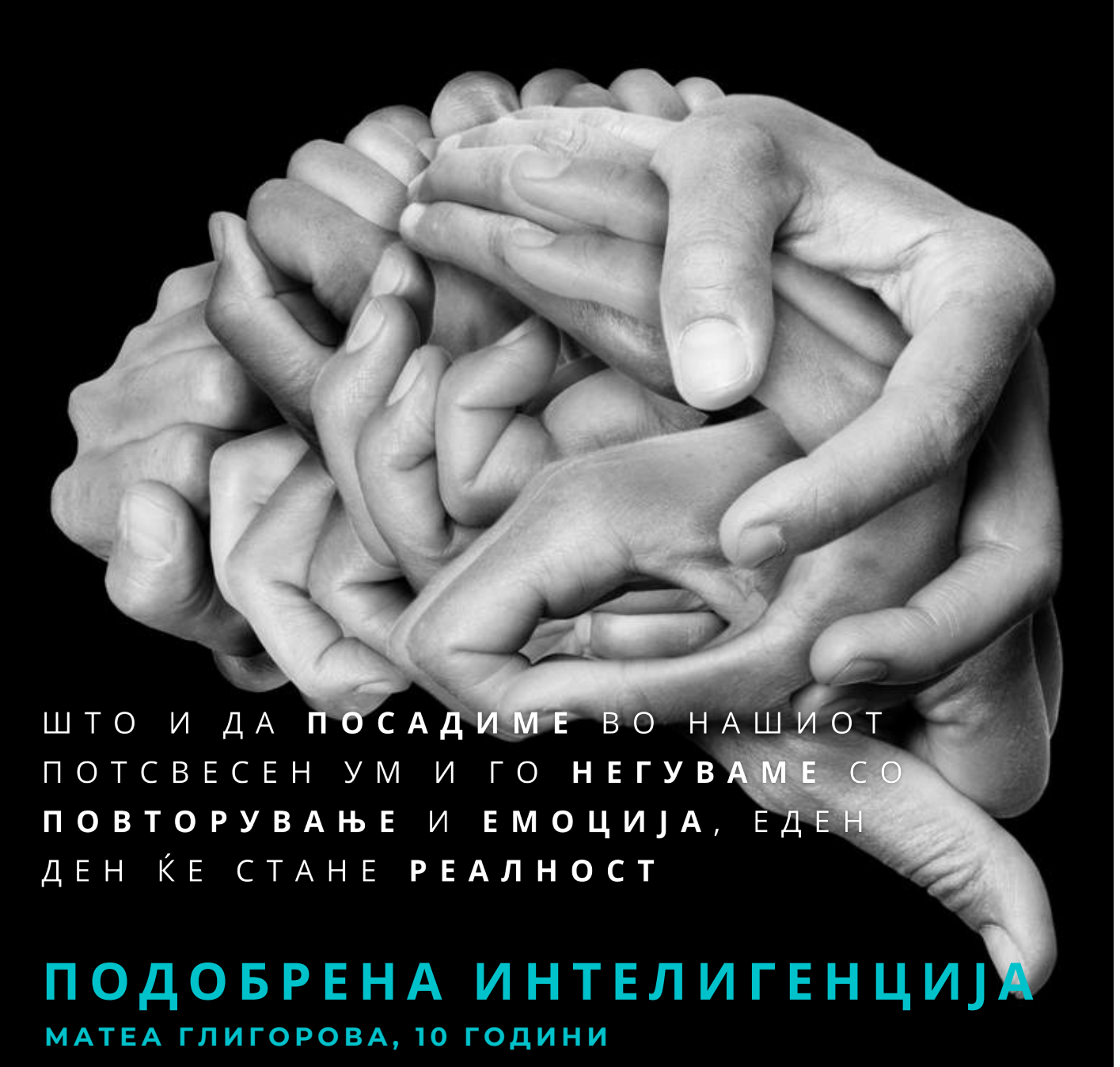
РАЗБЕРИ ЈА СЛОБОДНАТА ВОЛЈА И ДЕЛУВАЈ СПОРЕД НЕА

НИ Е
КОРИСТИМЕ
САМО 10%
ОД СВОЈОТ
МОЗОК

КОГА Е ВРСКАТА МЕЃУ МОЗОКОТ И ОДНЕСУВАЊЕТО



МАЛИ И ВОЗРАСНИ ГЕНИЈАЛЦИ
2021



ШТО И ДА ПОСАДИМЕ ВО НАШИОТ
ПОТСВЕСЕН УМ И ГО НЕГУВАМЕ СО
ПОВТОРУВАЊЕ И ЕМОЦИЈА, ЕДЕН
ДЕН ЌЕ СТАНЕ РЕАЛНОСТ

ПОДОБРЕНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

МАТЕА ГЛИГОРОВА, 10 ГОДИНИ

Не толку одамна, човечкиот коефициент на интелигенција се сметаше за генетски факт што беше утврден уште при раѓање и последователно на тоа, се сметаше дека е невозможно да се поправи. Но, истражувањето на научниците докажале дека ова тврдење не е точно. Една студија спроведена на Универзитетот во Мичиген од Сузана Џаеџи и нејзиниот колега Мартин Бушкуе откриле дека човечката флуидна интелигенција може да се подобри. Кога станува збор за подобрување на интелигенцијата, голем број научници заклучиле дека тоа не е можно. Нашето истражување, сепак, покажува дека нашиот мозок е попластичен отколку што мислевме.

Според наодите од истражувањето, повеќето тестови за интелигенција мерат два вида на интелигенција, кристална и течна. За да се реши проблемот,

Кристалната интелигенција се потпира на постојните вештини, знаењата и искуството.

Флуидната интелигенција се потпира на нашата способност да ги разбереме врските помеѓу различните концепти за решавање на проблемите. Флуидната интелигенција е независна од нашите претходни знаења, вештини и искуство и работи со информации од краткорочна меморија.

ШТО ОТКРИЛЕ НАУЧНИЦИТЕ



EQ МОЖЕ ДА СЕ ПОДОБРИ

Секој човек може да ја развива својата емоционална интелигенција од најмали нозе, па до длабока старост. Оваа интелигенција го подобрува квалитетот на животот, здравјето, личните постигнувања, свесноста и врските.

IQ МОЖЕ ДА СЕ ПОДОБРИ

Едно лице може да ги подобри своите резултати ако примени одредени вежби. Ние ви донесуваме неколку вежби, забележувајќи дека не треба да ги правите сите одеднаш, бидејќи принудувањето на вежбата ќе има спротивен ефект.

ПИШУВАЈТЕ

Создадете редовна навика да ги запишувате сопствените мисли. За пишувањето, тие велат дека е најдобрата „ментална гимнастика“. Поттикнува фокус, креативност и логика.

ГЛЕДАЈТЕ ФАНТАСТИКА

Телевизија, драма, театар, светот на фантастиката нè тера да се замислуваме во измислени улоги кои немаат многу врска со нашите секојдневни мисли што не заморуваат најмногу.

ПРОМЕНЕТЕ ХОБИ

Редовно вклучете се во нови активности. Не ограничувајте се на само една специфична вештина за подолг временски период. Но, од друга страна, не разбирајте го ова како причина за постојано менување хоби, обидете се да развиете подлабок интерес за она што го правите



ШТО ОТКРИЛЕ НАУЧНИЦИТЕ

РЕШАВАЈТЕ КРСТОЗБОРКИ

Решавајте загатки и крстозборки, со што ќе го задржите остриот ум и ќе ги развивате своите вештини за учење.

НАТПРЕВАРУВАЈТЕ СЕ

Игрите што вклучуваат конкуренција и стратегија се одлични за развој на логиката.

ПРОМЕНЕТЕ ЈА РУТИНАТА

Не јадете ист појадок цело време во исто време, сменете ја локацијата за спиење итн.

ДИСКУТИРАЈТЕ

Учествувајте во пријателски дискусии, со тоа преиспитувајќи ги вашите ставови и развивајќи ја надворешноста на расудувањето.

УЧЕТЕ

Кога од некого ќе научите нешто, тогаш самите сè повеќе и подлабоко ја разбирате целата работа.

ЧИТАЈТЕ

Иако една книга неделно може да биде преголем предизвик за повеќето од нас, читањето книги всушност релаксира делови од нашиот мозок.

КАКО СЕ МЕРИ ИНТЕЛИГЕНЦИЈАТА?

МАТЕА ГЛИГОРОВА, 10 ГОДИНИ

Првите тестови потекнуваат од Франција, дизајнирани од Алфред Бинет. Значењето на тестот за интелигенција лежи во фактот дека може да се искористи за да се разликуваат „нормалните“ деца од децата кои имаат потешкотии во учењето. Тестовите подоцна беа развиени во Америка под покровителство на Луис Терман, па затоа беше создаден тестот за интелигенција Стенфорд-Бинет.

Тестот за интелигенција мери колку сте интелигентни во споредба со остатокот од популацијата. Оценка од 100 процентни поени е просек. Ако сте поинтелигентни, тогаш резултатот ќе биде поголем, а ако не сте, тогаш ќе биде помал. Наводно, околу половина од популацијата постигнува резултати помеѓу 90-110 на стандарден тест.



АКО РАЗМИСЛУВАТЕ ПОЗИТИВНО И КОНСТРУКТИВНО, ЌЕ ПОСТИГНЕТЕ МНОГУ ПОВЕЌЕ

Оние кои имаат помалку од 70 се сметаат за нискоинтелигентни. Интелигенцијата зависи од неколку фактори. Може да биде под влијание на општеството, генетиката, животната средина. Бидејќи не можеме да ја измериме интелигенцијата со голема прецизност, можеме да влијаеме на резултатот на многу едноставен начин. Решавањето крстозборки, загатки, квизови, па дури и бинго се покажа како вежба за одржување на вашата ментална способност.

Студиите покажаа дека менталните вежби можат да ја зголемат интелигенцијата до 8%. Најважно е дека не смеете да си испраќате негативни пораки: Јас не сум способен, нервозен сум, плашлив, нервозен, уморен, сигурно нема да го положај испитот или да се вработам итн. во тој случај, вашиот мозок се однесува на ист начин. Значи, сè сфаќа негативно и потоа испраќа такви сигнали до вашето тело.



ХРАНА КОЈА ВЛИЈАЕ НА ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА ИНТЕЛИГЕНЦИЈАТА

ПОСТОЈАТ МНОГУ РАЗЛИЧНИ ФАКТОРИ КОИ
МОЖАТ ДА ВЛИЈААТ НА НИВОТО НА
КОЕФИЦИЕНТ НА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА, А ЕДЕН
ОД НИВ Е ЗДРАВАТА ИСХРАНА



ОРЕВИ

Студија на Универзитетот Тафтс докажа дека 29 грама ореви содржат 2,6 грама омега-3 масни киселини, а една лажичка масло од орев содржи 1,4 грама полузаситени масти. Двете се масти кои ги немаме во организмот, но мора да ги внесуваме преку храна, а тие придонесуваат за подобрување на меморијата.

1

НЕВАРЕНИ ЈАЈЦА

Најдобра и истовремено најевтина, особено хранлива храна, многу важна за развојот на IQ. Неварените јајца содржат протеини и здрави масти кои клучни за развојот на мозочните функции, особено кај младите луѓе. Колку пократко готвите јајце, толку е поголема неговата хранлива вредност. Како шансите за салмонела, но тоа не е темата...

2



АВОКАДО

40% од ова овошје се состои од масло полно со олеинска киселина, што е мононезаситена маст. Мозочните клетки се заштитени со миелинска обвивка што се обновуваат мононезаситените масти. Ова е важно затоа што оштетувањето на пликот ги нарушува когнитивните способности.

3



РИБА

Рибата е полна со омега-3 масни киселини. Аншоа, лосос и пастрмка ги содржат во форма на киселини кои веќе постојат во нашиот мозок, па со конзумирање риба дополнително ги обновуваме. Овие киселини генерално ја подобруваат меморијата и функцијата на мозокот.

АНТИОКСИДАНТИ

Тие имаат функција да го бранат вашето тело од слободните радикали, што резултира во подобрување на логичкото расудување. Храната што ги содржи е зелен чај, грав, артишок.

5



ЗЕЛЕН ЗЕЛЕНЧУК

Покрај тоа што е добар за здравјето на срцето, зелениот зеленчук е корисен и за мозокот. Тој е богат извор на витамин Е кој е клучен за здравјето на мозокот. Витаминот Е го намалува ризикот од Алцхајмерова болест. Покрај зелениот зеленчук, киви и ореви содржат најмногу витамин Е.



КАКО СЛУШАЊЕТО МУЗИКА ПОМАГА ВО УЧЕЊЕТО, ЗДРАВЈЕТО И ЗГОЛЕМУВЊЕТО НА ИНТЕЛИГЕНЦИЈАТА

ВЛИЈАНИЕТО НА МУЗИКАТА

ВИОЛЕТА ЦИЦИМОВА, 17 ГОДИНИ

Истражувања имаат покажано дека музиката има повеќе позитивни ефекти врз телото и мозокот на човекот. Кога слушаме музика истовремено се активираат и левата и десната хемисфера на мозокот. Како резултат на тоа може да се подобри способноста за учење и да ја подобри нашата меморија.

Музиката е ефективно средство за намалување на стресот, како кај здрави лица така и кај луѓе со здравствени проблеми. Истражување спроведено од Медицинскиот Центар на Универзитетот во Мериленд открива дека „слушањето

смирувачка музика може да го намали крвниот притисок, срцевиот ритам и нивото на анксиозност [кај луѓе со срцеви заболувања].“

Ако сте студент кој пати од стрес пред тестови и испрашувања, слушањето на вашите омилените песни може да ве релаксира исто толку колку и една добра, релаксирачка масажа. Верувале или не, „USA Today“ во една од своите статии пишува: „Едно истражување откри дека влијанието на музиката врз нивото на анксиозност има сличен ефект како масажа.“

ДА СЛУШАМЕ МУЗИКА!

ВИОЛЕТА ЦИЦИМОВА, 17 ГОДИНИ

Откриено е дека музиката исто така им помага на луѓето да имаат подобри перформанси во ситуации каде се ставени под висок притисок. „USA Today“ вели: „...кошаркари склони кон слаби перформанси додека се под притисок за време на натпреварите беа значително подобри за време на слободното фрлање ако претходно слушале оптимистичка музика со текст.“

Наместо да им го одвлекува вниманието на студентите, една студија од Стенфорд откри дека „музиката го поттикнува мозокот да обрнува внимание“. Истражувачите користеле музички композиции од 19-тиот век во нивното истражување и дошле до заклучок дека „музиката ги активира областите на мозокот вклучени во вниманието, правењето предвидувања и ажурирање на настаните во нашата меморија“.



МОЦАРТ, БАХ И БЕТОВЕН МОЖАТ ДА ИМ ПОМОГНАТ НА СТУДЕНТИТЕ ПОЛЕСНО ДА КАТЕГОРИЗИРААТ ИНФОРМАЦИИ

Истражувањето исто така откри дека „музичките техники користени од композиторите од пред 200 години му помагаат на мозокот да ги организира новите информации“.

Музичката активност служи како когнитивна вежба за мозокот која го обучува за повеќе предизвици во иднина. Затоа, луѓето кои се изложени на повеќе музика порано, особено пред да наполнат седум години, имаат поздрав мозок и имаат помала веројатност да страдаат од болести како Алцхајмерова болест или деменција. Можеби една од најуверливите причини да слушате музика додека учите е тоа што докажано е дека

музиката помага да се подобрат когнитивните перформанси. Со други зборови, музиката му помага на вашиот мозок да функционира подобро. Едно постаро истражување открило дека слушањето музика им овозможува на учениците на тестот да завршат повеќе прашања за даденото време и да дадат повеќе точни одговори. Од мноштвото решенија кои ни се нудат секој од нас индивидуално одлучува што е најдобро за себе. Изборот е личен, но ако ги земеме во предвид истражувањата направени во минатото и денес, очигледно е дека музиката позитивно влијае врз нашето тело и ги подобрува нашите способности.



ШТО Е ТОА АМНЕЗИЈА?

АЊА СИТНОВСКА, 11 ГОДИНИ

Меморијата е способност на нашиот централен нервен систем да сваќа и организира настани од нашето минато. Преку сложени механизми таа е во состојба да запамти податоци кои се развиваат во три фази: кодирање, складирање и евокација. А присуството на амнезија ја спречува оваа можност да се развива.

Амнезија се утврдува кога некој има изгубено меморија. Значи, лицето кое страда од ова нарушување не е во состојба да зачува информации поради органски или од функционални причини.

Органската амнезија се јавува како резултат на повреда во пределот на мозокот што може да биде предизвикана од траума или злоупотреба на одредени лекови.

Функционална амнезија се појавува како резултат на психолошки фактори. На прашањето: кои се главни причинители за добивање амнезија, одговорот е: стареењето, Алцхајмерова болест, претерано внесување алкохол, лекови, дефицит на витамини, неухранетост, хипо или хипертироидизам.

Но, постои надеж за пациентите заболени од амнезија. Во првиот стадиум од развојот на болеста постојат методи за рехабилитација на пациентите, понатаму лекови со кои се подобрува функционирањето на мозокот. Затоа чувајте се и бидете благодарни за она што го имате. Внесувајте витамини, јадете овошје и пијте повеќе вода. Затоа што здравјето е најголемиот и најубавиот подарок што може да се има.



ЛУЃЕТО ИМААТ
РАЗВИЕНА САМО
ЛЕВА ИЛИ САМО
ДЕСНА СТРАНА ОД
МОЗОКОТ?

ВИКТОРИЈА ВОЈДИНОВСКА, 17 ГОДИНИ



ЛЕВА ХЕМИСВЕРА ОД МОЗОКОТ

Левата мозочна хемисфера се нарекува дигитален мозок. Таа ги контролира читањето, пишувањето, сметањето и логичкото размислување. Според тоа, левата хемисфера е нашиот внатрешен математичар, кој смета, калкулира и анализира.

МАЛИ И ВОЗРАСНИ ГЕНИЈАЛЦИ

ДЕСНА ХЕМИСВЕРА ОД МОЗОКОТ

Десната мозочна хемисфера се нарекува аналоген мозок и ги контролира тродимензионалното чувство, креативноста и сетилата за уметност. Оваа хемисфера го претставува нашиот внатрешен уметник, кој е подготвен да си поигрува во прекрасната земја на фантазијата, исполнета со бои и слики, форми и сншта, имагинации и интуиции.



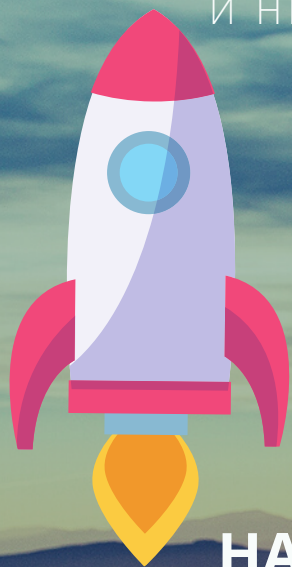
КАКО ФУНКЦИОНИРА МОЗОКОТ НА ПОСТАРИ ГОДИНИ?

Функционалноста се намалува поради самото стареење, но и зависи од поврзаноста на циркулаторниот систем, црсето и крвниот притисок кој доведуваат до намалување на функциите. Исто така голем удел имаат болестите со кои старите луѓе секојдневно се справуваат со помошна секакви антибиотици кои се и штетни во одредена мера за функцијата на организмот.



ЗАБОРАВИ НА СТРАВОВИТЕ

И НИКОГАШ НЕ ПРЕКИНУВАЈ ДА СЕ УСОВРШУВАШ!



НАЈЧЕСТО ПОСТАВУВАНИ ПРАШАЊА:

ЗОШТО ГО КРЕИРАВМЕ ОВОЈ ПРОГРАМ?

За да ја разбудиме вашата креативност, иновативност и прогресивност затоа што тие се клучот за успехот на едно општество. За да ве инспирираме да ги развивате вашите уникатни таленти, способности и емоционална интелигенција. За потребите на секој ученик специјално дизајнираме програми а за да постигнеме успешни резултати, менторот се води според планот направен за секој ученик, со цел да ги оправда инвестираното време и буџет.

ШТО Е ЦЕЛТА НА ПРОГРАМОВ?

Нашата најдлабока желба е да ја разгорите желбата која што веќе ја имате кон некој интерес и ја претворите во бесконечен циклус на Ваш креативен раст. Така вашата желба ќе го поттикне вашето учење, а вашето учење ќе ја разгори вашата желба. Ова е магијата што го прави генијалецот. Под водство на ментори ќе превземате АКЦИЈА откако ќе препознаете: во која од трите фази на развој е вашиот талент и како да ја развивате емоционалната интелигенција.

ЗА КОГО Е НАМЕНЕТ ПРОГРАМОТ?

За тие кои веруваат дека се уникатни и сакаат да инвестираат во својата оригиналност, за секој кој сака да научи како да се фокусира, решава комплексни проблеми, учи лекции од неуспеси, за секој кој од себе сака да создаде вредност и има желба да научи како да го употреби својот целосен потенцијал.

КОЈ СЕ ТРЕНЕРИ ВО ПРОГРАМОВ?

Нашiot тим на тренери е составен од елоквентни професионалци секој во својата област, универзитетски професори, како и професори кои имаат долго годишно искуство со тренинг на талентирани деца за на домашни и меѓународни олимпијади и натпревари. Со помош на индивидуални/групни тренинзи, тренерите ќе го извлечат најдоброто од вас и ќе ве поддржуваат во вашиот прогрес.

КОГА Е НАЈДОБРО ВРЕМЕ ЗА ДА СЕ ПРИЈАВАМ?

Сега. Зграпчи го својот прогрес! Искористи го сегашниот момент и инвестирај во својата оригиналност. Почни да ја зголемуваш својата вредност и фокусирај се кон постигнување на цел со која ќе ја инспирираш својата генерација.