

Zadbaj o mózg - adnotowane zestawienie bibliograficzne w wyborze

1. Jak uczy się mózg / Manfred Spitzer ; tł. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska.- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.

Sygnatura: 47770

Książka poświęcona jest szeroko rozumianej problematyce uczenia się widzianej z perspektywy neurobiologii, psychologii i pedagogiki. Autor w ciekawy sposób omawia zagadnienia dotyczące neurologicznych podstaw uczenia się, opierając się na najnowszych badaniach nad mózgiem. Stara się przekonać czytelnika, że z badań nad mózgiem można wyprowadzić wnioski praktyczne istotne dla szkoły, uniwersytetu i społeczeństwa. Szczegółowo przedstawia proces uczenia się w ciągu życia, także w okresie prenatalnym. Wyjaśnia dlaczego dzieci przejawiają trudności w uczeniu się (np. czytanie, matematyka). Omawia procesy uczenia się w świetle różnych zagadnień i problemów społecznych (kooperacja, wartości, przemoc). Prezentuje wnioski dotyczące nauczania szkolnego, np. wyniki międzynarodowych badań nad poziomem osiągnięć szkolnych (PISA) przeprowadzonych także w Polsce.

2. Jak umysł rośnie w siłę gdy mózg się starzeje / Elkhonon Goldberg ; przeł. Małgorzata Guzowska ; red. nauk. pol. wyd. Michał Harciarek.- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014.

Sygnatura: 49122

Mózg człowieka starzeje się tak samo, jak całe jego ciało. Z biegiem czasu nieuchronnie zachodzą w nim zmiany: masa i objętość mózgu spada o około 2% na każde 10 lat. Komory powiększają się, a bruzdy stają się wyraźniejsze. Zmniejsza się gęstość synaps, słabnie przepływ krwi. A jednak osoby starsze często ujawniają zdolności nieobecne na wcześniejszych etapach rozwoju: dostrzegają na pozór trudne do uchwycenia zależności między rzeczami, ich intuicje bywają trafniejsze, rozumienie problemów – głębsze, a wiedza ekspercka budzi szacunek i podziw. Jak to się dzieje, że w miarę starzenia się mózgu umysł rośnie w siłę, a jego użytkownik zyskuje mądrość? Elkhonon Goldberg zaprasza w fascynującą podróż po świecie ludzkiego poznania. Książka, która zmieni twój sposób myślenia o starzeniu – i o myśleniu.

3. Młody umysł w każdym wieku : naturalne sposoby odkrywania najwyższego potencjału mózgu / Daniel G. Amen ; przekł. Wanda Grajkowska.- Warszawa : Wydawnictwo Medium cop. 2010.

(Cały ten mózg)

Sygnatura: 47290

Mózgi rządzą światem. Kierują rynkiem giełdowym i handlem na miejscowym targowisku. Zarządzają wielkimi korporacjami i osiedlowym sklepikiem. Zawiadują kościołami, bankami, hotelami, klubami tenisowymi, pralniami, drużynami koszykówki, usługami internetowymi i uniwersytetami. Mózgi rządzą małżeństwami, chórami, spółdzielniami mieszkaniowymi i grupami terrorystycznymi. Twój mózg (czy też umysł, bo są one ściśle ze sobą związane) włada tobą i kieruje twoją rodziną. I chociaż tak bardzo angażuje się on we wszystko, co robisz w pracy i w domu, rzadko o nim myślisz i darzysz go szacunkiem. Nie prowadzi się na jego temat żadnej oficjalnej edukacji w szkołach, nie ma też nauk w kościele ani szkoleń w ramach programu obsługi klientów. Brak nauczania o mózgu to poważny błąd, bo sukces w każdym naszym przedsięwzięciu ma niebywale silny związek ze zdrowym mózgiem, natomiast porażki, niepowodzenia, trudności w nauce, brak koncentracji i motywacji, depresja, zaburzenia snu, agresja, ADHD, słaba pamięć, problemy małżeńskie wynikają z fizycznej dysfunkcji mózgu, którą z powodzeniem można diagnozować i leczyć.

4. Od mózgu do umysłu : jak powstaje nasz wewnętrzny świat / Chris, Frith; przekł. Anna i Marek Binder-Warszawa : Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2011.

Sygnatura: 47102

Znakomite wprowadzenie do neuronauki, prezentujące aktualny stan wiedzy na temat pracy mózgu, opisujące sposób, w jaki narząd ten odbiera i przetwarza docierające do niego informacje. Lektura obowiązkowa dla studentów psychologii, biologii i medycyny. Świetnie napisana, opatrzona licznymi ilustracjami książka ta jest doskonałym źródłem informacji również dla studentów i badaczy z innych dziedzin niż psychologia kognitywna i neurobiologia, takich jak filozofia, informatyka i teoria poznania. Porywające przedstawienie nieustannej i w większości nieświadomianej aktywności mózgu i jego umysłowej esencji - fascynujące także dla wszystkich czytelników zainteresowanych procesami myślenia, emocji i percepcji oraz poszukujących odpowiedzi na pytanie, do jakiego stopnia świat naszego mózgu jest światem rzeczywistym.

5. Płeć mózgu : o prawdziwej różnicy między mężczyzną a kobietą / Anne Moir, David Jessel ; tł. Nina Kancewicz-Hoffman.- Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy, 1993.

(Biblioteka Myśli Współczesnej)

Sygnatura: 38889

Wydanie głośniejsze, klasycznej już książki o problemie płci i prawdziwej różnicy między mężczyzną a kobietą. Kobiety i mężczyźni mogą żyć szczęśliwiej, lepiej się rozumieć, bardziej kochać i urządzić świat z lepszym skutkiem, gdy zaakceptują swą odmienną. Będziemy wówczas mogli budować nasze życie na bliźniaczych, ale odmiennych filarach osobowości obu płci. Nadszedł już czas, by odrzucić fałszywą tezę, że kobiety i mężczyźni stworzeni zostali identyczni. Tak nie jest. I ani największy idealizm, ani najbujniejsza fantazja nie zmienią tego faktu. Mogą co

najwyżej stworzyć napięcie w stosunkach między płciami. Zrozumienie, że mężczyźni są silni w dziedzinach, w których kobiety są słabe, a kobiety silne w tym, w czym słabi są mężczyźni, może i w sali obrad, i w sypialni zapoczątkować mądrzejsze i szczęśliwsze stosunki między kobietą a mężczyzną. Stary dowcip mówił, że książka "Wszystko, co mężczyźni wiedzą o kobietach" jest bardzo cienka, a jej strony są całkowicie puste. Przyszedł czas, by je zapęłnić.

6. Siano w głowie? : instrukcja obsługi mózgu czyli jak z "właściciela" mózgu stać się jego "użytkownikiem" / Vera F. Birkenbihl.- Katowice : Dom Wydawniczo-Księgarski "Kos", 1997.

Sygnatura: 41781

Uwaga - masz w rękach bestseller Siano w głowie?, który w porównaniu z wydaniem XXXVI został zredagowany całkowicie na nowo. Pod wieloma względami jest to zupełnie inna książka. Znajdziesz w niej co prawda pewne uniwersalne myśli z poprzedniego wydania, jednak przede wszystkim mnóstwo nowych informacji. „Nowe” Siano w głowie? ma także całkowicie nowy układ. Niezależnie, czego się uczymy lub czego nauczamy innych (medycyna, prawo czy informatyka), zawsze możemy robić to w sposób przyjazny dla mózgu (= przekazywać do mózgu w sposób dla niego zrozumiały). Opierając się na wynikach najnowszych badań nad mózgiem, Vera F. Birkenbihl odkryła nowe, fascynujące aspekty metodyki nauczania. W poszczególnych modułach swojej książki przedstawia opracowane przez siebie techniki i pomysły, na przykład jak czynić informacje przyjaznymi dla mózgu. „Nie ma bowiem suchych teorii - to teoretyk jest suchy!”. Zawiera mnóstwo propozycji eksperymentów dla czytelników, porad praktycznych i nowych metod uczenia się. Całkowity nakład tej pozycji wynosi 430 000 egzemplarzy.

7. SLI i inne zaburzenia językowe : od badań mózgu do praktyki psychologicznej / Grażyna Krasowicz-Kupis.- Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2012.

(Cognitive Neuroscience)

Sygnatura: 48242

W najnowszej książce profesor Grażyny Krasowicz-Kupis na pierwszy plan wysuwają się zagadnienia związane z pojęciami stosowanymi dość często na świecie, lecz wciąż względnie nowymi w Polsce, mianowicie: zaburzenia rozwoju językowego i specyficzne zaburzenie rozwoju językowego (ang. specific language impairment - SLI). Autorka porządkuje kwestie terminologiczne związane z oboma pojęciami oraz przedstawia zagadnienia rozwojowe, tworząc w ten sposób kontekst dla rozważań nad najnowszą wiedzą z omawianej dziedziny, a szczególnie neurobiologicznego podłoża zaburzeń rozwoju językowego, oraz nad kwestiami praktycznymi, czyli diagnozą i terapią. Książka jest adresowana zarówno do logopedów, jak i do psychologów, ponieważ poruszane w niej zagadnienia są związane z obiema dyscyplinami wiedzy. Jej celem jest zwrócenie uwagi specjalistów na problematykę deficytów w przyswajaniu języka, która jest bardzo ważna przede wszystkim w kontekście rozwoju dzieci borykających się z trudnościami, ale także ze względu na coraz większą skalę zjawiska oraz niską skuteczność dostępnych form terapii. Omówienie najnowszych badań oraz refleksja nad praktyką pomogą specjalistom starannie dobierać wiarygodne metody terapeutyczne w codziennej pracy.

8. Trening mózgu : 50 zadań wzmacniających lewą i prawą półkulę / Charles Phillips ; [tł. Joanna Sugiero].- Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2016.

(Sensus)

Sygnatura:49978

Z lewej na prawą i z prawej na lewą - wykorzystaj obie półkule swojego mózgu! Wśród synaps i kwiatów, czyli sprawdź, którą półkulą twojego mózgu częściej się posługujesz, szyfr pana Horacego i Dolina Królów, czyli 50 łamigłówek na poprawę działania obu półkul mózgowych, testy umysłowe nr 1 i 2, czyli oceń swoje postępy w zwiększaniu wydajności mózgu

9. Trening mózgu : 50 zadań wzmacniających równowagę lewej i prawej półkuli / Charles Phillips ; tł. Joanna Sugiero.- Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2016.

Sygnatura: 49979

Z lewej na prawą i z prawej na lewą - odbijaj myślowe pileczki! W tarapatach, czyli jak Twój mózg poradzi sobie z testem na dzień dobry Kręgi w zbożu i szlak pioruna, czyli 50 fantastycznych, zabawnych łamigłówek Letnie popołudnie, czyli działanie lewej i prawej półkuli po solidnej porcji ćwiczeń Czy wiesz, która półkula Twojego mózgu ma więcej do powiedzenia? Osoby kreatywne, często kierujące się intuicją, zazwyczaj polegają głównie na prawej półkuli, natomiast logiczni, analityczni myśliciele wykorzystują lewą. Niezależnie od tego, do której grupy się zaliczasz, czas zacząć trenować także tę drugą półkulę - a wyniki nie każą długo na siebie czekać. Ta książka stanowi kontynuację Treningu mózgu. 50 zadań wzmacniających lewą i prawą półkulę. Zawiera kolejne pół setki łamigłówek, które pomogą Ci osiągnąć równowagę myślenia i ujarzmić moc Twojego umysłu. Będziesz dokować czarny statek, rozwiązywać zagadkę włamania do Lilianny i głowić się nad guzikowym problemem Tomka. Na podstawie cząstkowych wyników kolejnych zadań samodzielnie określisz swoją ścieżkę przez łamigłówki, aby osiągnąć jak największy balans w myśleniu. Testy umysłowe na początku i na końcu książki pomogą Ci ocenić ogólne postępy. Od łamigłówek do mądrej główki!

10. Zadbaj o mózg / Daniel G. Amen.- Poznań : Dom Wydawniczy "Rebis", 2007, 2014.

Sygnatura: 45337

Mózg jest narządem nauki, pracy i miłości – superkomputerem podtrzymującym nasze życie. Gdy on działa dobrze, my dobrze żyjemy. Doktor Daniel G. Amen prowadził długoletnie badania nad funkcjonowaniem mózgu i na ich podstawie opracował ten poradnik, który dostarcza nie tylko bogatej wiedzy teoretycznej – przedstawionej niezwykle przystępnym językiem – ale też praktycznych wskazówek. Czytelnik znajdzie tu wartościowe porady, m.in. na temat tego, jak się odżywiać by zdrowo myśleć; jak chronić mózg przed urazami i działaniem substancji toksycznych; jak odżywiać mózg witaminami i wzmacniać go treningiem umysłowym oraz ćwiczeniami fizycznymi; jak pozbywać się negatywnych myśli i przeciwdziałać stresom. Doktor Daniel G. Amen jest psychiatrą, badaczem układu nerwowego, klinicystą i specjalistą badań obrazowych mózgu; laureatem licznych nagród naukowych i literackich. REBIS opublikował już jego Leczenie lęków i depresji.

Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Pile Filia w Chodzieży