



**DOLNOŚLĄSKA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
WE WROCŁAWIU**



DZIEŃ MÓZGU
**LITERATURA DLA
RODZICÓW**

ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE
ZA LATA 2020-2025

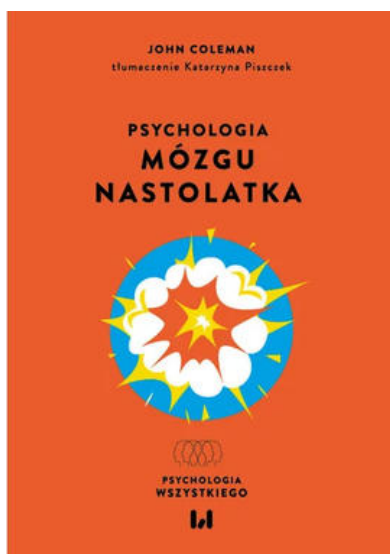
Opracowanie zestawienia: A. Wardzińska

DLA RODZICÓW

Psychologia mózgu nastolatka /

John Coleman.

Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025.



[ZAMÓW W DBP](#)



Dlaczego nastolatki chodzą późno spać i mają problem z porannym wstawaniem? Czy rzeczywiście częściej ryzykują? Co się dzieje z ich hormonami?

To pozycja dla wszystkich osób zaangażowanych w życie nastolatków, umożliwiającą wgląd w to, co dzieje się w nastoletnich umysłach i wyjaśniająca, w jaki sposób zrozumienie owych procesów może poprawić relacje i komunikację na tym kluczowym etapie życia. Zawiera omówienie najistotniejszych zagadnień dotyczących między innymi **sposobu, w jaki mózg zmienia się w okresie dojrzewania, roli hormonów** oraz tego, co wiemy na temat **stresu i odporności**, a także **snu i presji rówieśniczej**. Autor publikacji podaje w wątpliwość **stereotyp „pokolenia płatków śniegu”** i stara się lepiej poznać zdrowie psychiczne młodych ludzi.

Mózg na tak :

jak pielęgnować w dziecku odwagę, ciekawość i odporność psychiczną /

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson.

Warszawa : Maman, © 2023.

Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson, autorzy bestsellerowych poradników dla rodziców (m.in. „Rodzicielstwo bez awantur” i „Potęga obecności”) przekazują rodzicom **zestaw umiejętności, scenariuszy, pomysłów i działań**, które mają wprowadzić dzieci w każdym wieku w niezwykle korzystny stan „tak”. Pokazują, jak **wzmacniać u dzieci pozytywne nastawienie, wytyczać jasne granice**, a jednocześnie zapewnić mu nieustający **dopływ empatii, miłości i wsparcia**.

„Mózg na tak” to między innymi:

- strategie radzenia sobie z **trudnymi zachowaniami i emocjami dziecka**
- sposoby na rozwijanie **potencjału rozwojowego**
- narzędzia, które pozwolą rozpałcić **wewnętrzzną iskrę twojego dziecka**



[ZAMÓW W DBP](#)



Niezwykły mózg nastolatka /

Bettina Hohnen, Jane Gilmour & Tara Murphy.

Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2023.

IBUK
Libra



Osoby nastoletnie są niesamowite, a mimo to codziennie słyszymy na ich temat złe rzeczy. Młodzi ludzie są opisywani w sposób, który nie byłby tolerowany w odniesieniu do żadnej innej grupy społecznej. Temu okresowi rozwojowemu przypisuje się brak rozsądku i niewłaściwe zachowania, jakby po nastolatkach można było się spodziewać wyłącznie negatywnych zachowań, a lata młodzieńcze były czymś, co trzeba „jakoś przetrwać”.

Ta narracja musi się zmienić. W **Niezwykłym mózgu nastolatka** pokazujemy znacznie **bardziej pozytywną perspektywę nastoletniego mózgu, wyłaniającą się z nauki.**

Wskazujemy również, jak możesz **zmienić swój sposób myślenia o młodych ludziach** obecnych w twoim życiu i to, jak wyglądają wasze wzajemne kontakty.

ZAMÓW W DBP



125 zabaw umysłowych dla maluchów :

proste zabawy stymulujące rozwój mózgu dzieci od roku do trzech lat /

Jackie Silberg ; współpraca Keith Pentz.

Warszawa : Wydawnictwo K.E. Liber, 2022.

Mózg małego dziecka rozwija się niezwykle intensywnie, co daje olbrzymie i niepowtarzalne możliwości rodzicom i opiekunom. Autorka pokazuje, jak każdego dnia możemy stymulować umysły naszych pociech w jakże istotnym okresie drugiego i trzeciego roku życia. **Każdej z zabaw towarzyszy fachowa wiedza o ludzkim umyśle i opis, w jaki sposób dana aktywność wspomaga działanie dziecięcego mózgu.** Proste, przyjemne zabawy to podstawa sukcesu w późniejszym procesie nauki! Czy wiesz, że mózg trzyletniego dziecka: • utworzył aż 1000 trylionów połączeń (dwukrotnie więcej niż mózg osoby dorosłej) • jest dwukrotnie bardziej wydajny od mózgu studenta • może przyswajać i porządkować nowe informacje dużo szybciej niż dorosły mózg.



ZAMÓW W DBP



DLA RODZICÓW

Mózg dziecka : ***poradnik dla rodziców /*** **Álvaro Bilbao.**

Wrocław : Bukowy Las, 2022.



W trakcie **pierwszych sześciu lat życia** mózg dziecka dysponuje możliwościami, których nie będzie mieć już nigdy potem. Alvaro Bilbao, doktor psychologii, neuropsycholog i ojciec trójki dzieci dowodzi, jak wiedza na temat dziecięcego mózgu może znacząco pomóc w budowaniu głębokich i satysfakcjonujących relacji między rodzicami i dziećmi.

Ten **praktyczny przewodnik dla rodziców i wychowawców**, napisany żywym i przystępnym językiem, podsumowuje współczesną wiedzę psychologiczną, która pomaga **wspierać dzieci w ich intelektualnym i emocjonalnym rozwoju**.

[ZAMÓW W DBP](#)



Mózg autystyczny : ***podróż w głąb niezwykłych umysłów /*** **Temple Grandin, Richard Panek.** **Kraków : Copernicus Center Press, 2021.**

Co współczesna **nauka mówi o autyzmie?**

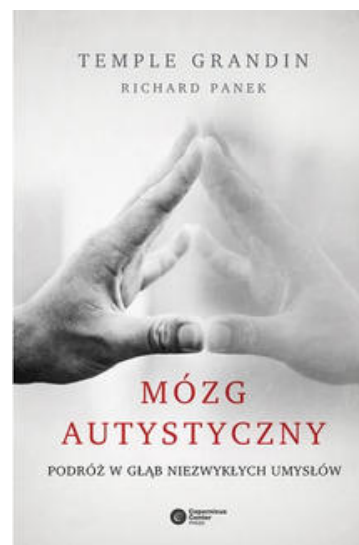
Co osoby autystyczne dają nauce?

Jak wygląda **wewnętrzny świat osoby autystycznej?**

Jak **wykorzystać potencjał różnych umysłów** i sposobów myślenia?

Autorka, sama będąca **osobą autystyczną**, pokazuje, że kluczem do zrozumienia autyzmu są zmysły, których odmienne funkcjonowanie warunkuje sposób doświadczania świata.

Książka **uczy osoby autystyczne, ich rodziny, lekarzy i terapeutów**, jak rozpoznać i wykorzystać potencjał drzemiący w mózgu autystycznym, a wszystkim innym czytelnikom pozwala lepiej **zrozumieć funkcjonowanie umysłu** i działanie mózgu w ogóle.



[ZAMÓW W DBP](#)

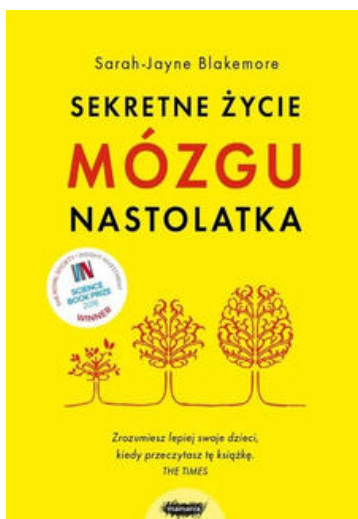


DLA RODZICÓW

Sekretne życie mózgu nastolatka /

Sarah-Jayne Blakemore.

**Warszawa : Wydawnictwo Mamina Grupa Wydawnicza Relacja,
copyright © 2021.**



Nagroda Towarzystwa Królewskiego w Londynie dla **najlepszej książki naukowej!**

Dlaczego z prostego w obsłudze dziecka **wyраста wymagający nastolatek?**

Dlaczego tak ciężko zwlec go rano z łóżka?

Dlaczego tak często **podejmuje ryzykowne zachowania?**

Nastolatki nie myślą racjonalnie, nie potrafią ocenić ryzyka, wszystko jest dla nich czarno-białe. Rodzice zaciskają zęby i powtarzają: „Wyrośnie z tego”. Co sprawia, że okres dorastania jest tak wrażliwy? Inaczej mówiąc – co kryje mózg nastolatka?

Bo chociaż czasem **nastolatek** sprawia wrażenie, jakby szukał dziury w całym, ON musi po prostu... **odkryć sekrety swojego mózgu.**

ZAMÓW W DBP



Potęga obecności :

***jak obecność rodziców wpływa na to, kim stają się nasze dzieci,
i kształtuje rozwój ich mózgów /***

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson.

Warszawa : Wydawnictwo Mamina, copyright © 2020.

Każde dziecko musi poczuć się:

- bezpiecznie,
- dostrzeżone,
- ukojone,
- pewnie.

Na podstawie najnowszych badań nad **funkcjonowaniem mózgu i teorii więzi**, autorzy "Potęgi obecności" dzielą się historiami, **prostymi strategiami**, ilustracjami i wskazówkami, jak skutecznie **wprowadzić** do rodzinnej codzienności powyższe **cztery niezbędne elementy**. W taki sposób, by były obecne we wszystkich wychowawczych sytuacjach – kiedy nasze dzieci walczą lub odnoszą sukcesy, kiedy je pocieszamy, dyscyplinujemy lub kłócimy się z nimi, i nawet gdy przepraszamy za czas, kiedy nie możemy z nimi być.



ZAMÓW W DBP



DLA RODZICÓW

Geometryczne zagadki logiczne /
redakcja: Studio FENIX.
Bełchatów : P.H.W. FENIX, [2020].



Geometryczne zagadki logiczne to wyjątkowa publikacja, która łączy zabawę z nauką. Przeznaczona dla najmłodszych, książka ta ma na celu **rozwijanie umiejętności logicznego myślenia oraz spostrzegawczości** wśród dzieci. Dzięki różnorodnym łamigłówkom związanym z **geometrią**, mali czytelnicy mają okazję odkrywać świat matematyki w sposób **interaktywny i angażujący**.

Publikacja skierowana jest do maluchów **w wieku od 0 do 3 lat**. To idealny wybór dla rodziców i nauczycieli, którzy pragną wprowadzić najmłodszych w świat nauki poprzez ciekawe zadania. Dzięki dostosowanej formie i treści, ten zbiór zagadek zachwyci nie tylko dzieci, ale również dorosłych, którzy będą mieli okazję wspólnie odkrywać tajemnice geometrii.

[CZYTAJ W DBP](#)



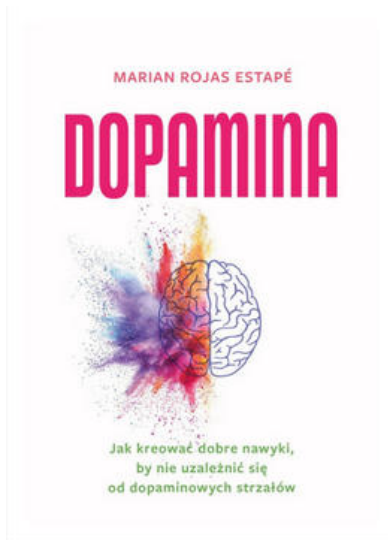
PORADNIKI ROZWOJOWE

Dopamina :

jak kreować dobre nawyki, by nie uzależnić się od dopaminowych strzałów /

Marian Rojas Estapé.

Warszawa : Muza, 2025.



Żyjemy w **epoce natychmiastowych nagród**. Szukamy szczęścia za jednym kliknięciem. Prowadzimy szybkie i intensywne życie. Jesteśmy przebodźcowani. To wszystko sprawia, że bez zastanowienia sięgamy po ukojenie: **coś słodkiego, kieliszek wina, używki, skrolujemy social media czy oglądamy kolejny serial**. Wpadamy w złe nawyki, tracąc kontrolę nad tym, co robimy i tracimy **równowagę emocjonalną**.

Na szczęście można to zmienić i nie pozwolić, by **rządziła nami dopamina**.

Autorka, doświadczona lekarz psychiatra, pokaże ci, **jak w porę zauważyć, u siebie i bliskich, symptomy uzależnienia od natychmiastowej nagrody**. Wyposaży cię w narzędzia, by się od tego uwolnić i **wprowadzić nowe, zdrowe nawyki**.

ZAMÓW W DBP



Mózg na autopilocie :

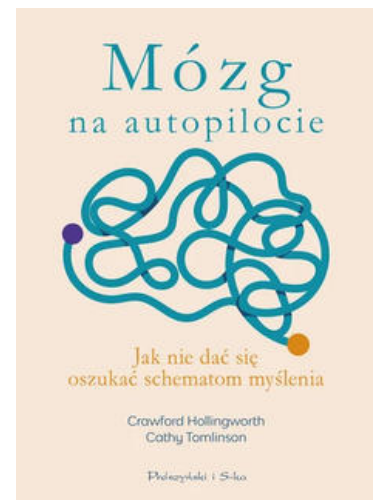
jak nie dać się oszukać schematom myślenia /

Crawford Hollingworth, Cathy Tomlinso.

Warszawa : Prószyński i S-ka, 2025.

95 procent aktywności naszego mózgu odbywa się na poziomie podświadomości. W praktyce oznacza to, że nie zawsze dobrze rozumiemy, dlaczego myślimy to, co myślimy – i dlaczego postępujemy tak, a nie inaczej. **Pod wpływem różnych błędów poznawczych działamy niekiedy wbrew własnemu interesowi i logice**.

Książka „Mózg na autopilocie” zaprasza czytelnika za kulisy – i namawia go do przejęcia sterów. To **zbiór wiedzy i praktycznych rad**, dzięki którym można zmienić swoje życie **metodą małych kroków**. Autorzy podpowiadają, co robić, żeby **rzadziej angażować się w konflikty, bardziej pozytywnie patrzeć na świat, podejmować racjonalniejsze decyzje, lepiej się bawić i osiągać nowe cele**.

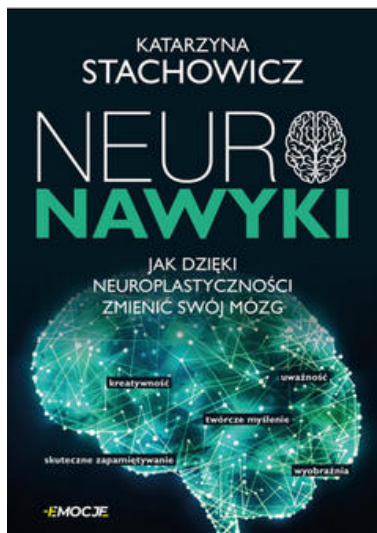


ZAMÓW W DBP



PORADNIKI ROZWOJOWE

Neuronawyki :
jak dzięki neuroplastyczności zmienić swój mózg /
Katarzyna Stachowicz.
Kraków : EmocjePlusMinus, 2025.



ZAMÓW W DBP



Nawyki kojarzą się z uciążliwą rutyną i monotonnym powtarzaniem tych samych schematów. Tymczasem Katarzyna Stachowicz pokazuje, że to zupełnie błędny trop. Czy Mozart skomponowałby Requiem, a Einstein odkryłby nowe prawa fizyki, gdyby ograniczali się do mechanicznego odtwarzania wyuczonych wzorców? Aby nasz **mózg** mógł się rozwijać, potrzebuje **zaangażowania, kreatywności i wyobraźni**. Tylko wtedy nawyki mogą przekształcić się w tzw. neuronawyki – trwałe zmiany zakodowane w ścieżkach neuronalnych mózgu.

Czytając tę książkę, dowiesz się również, **jaką dietę stosować, by twój mózg pracował na najwyższych obrotach** oraz **jakie techniki relaksacyjne wspierają kreatywność**. Co najważniejsze – zrozumiesz, jak istotną rolę w twórczym funkcjonowaniu mózgu odgrywają **trwałe, pozytywne relacje z bliskimi osobami i naturą**.

Odżyw ciało, uzdrów mózg :
program wyjścia z zaburzeń odżywiania dla zdeterminowanych dorosłych /
Tabitha Farrar.
Warszawa : Cojanato?, 2025.

Masz prawo do pełnego wyzdrowienia. Twoje zdrowienie **zależy od ciebie**.

Książka skupia się na **biologicznych podstawach zaburzeń odżywiania**, a nie ich psychologizacji. Tłumaczy, **jak deficyt energetyczny i niedożywienie wpływają na mózg i ciało**. Daje **konkretne narzędzia** do przełamywania strachu przed jedzeniem i przybraniem na wadze. Pomaga zrozumieć, dlaczego kompulsyjne restrykcje żywieniowe i obsesyjna kontrola masy ciała są tak trudne do porzucenia. Przekazuje jasne strategie do działania – zamiast skupiać się na analizowaniu przyczyn zaburzenia, **mobilizuje do realnych zmian**.

Dla kogo jest ta książka? Dla osób, które próbowały już terapii, ale czują, że czegoś im brakowało. **Dla tych, którzy nie chcą być na zawsze „osobami w procesie zdrowienia”, ale pragną całkowitego wyzdrowienia.**



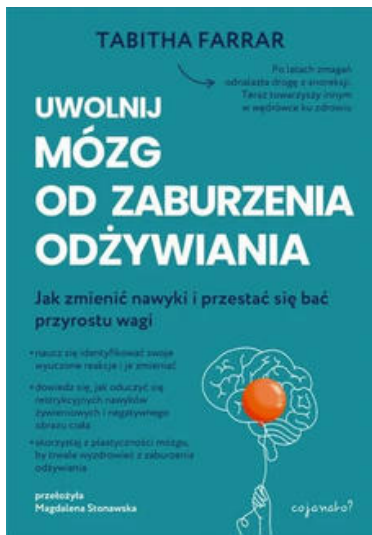
ZAMÓW W DBP



PORADNIKI ROZWOJOWE

Uwolnij mózg od zaburzenia odżywiania : praktyczny przewodnik po reorganizacji nerwowej / Tabitha Farrar.

Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, copyright 2025.



ZAMÓW W DBP



Zaburzenia odżywiania nie są wyłącznie problemem związanym z zachowaniami czy kontrolowaniem wagi. To **efekt** wyuczonych, automatycznych reakcji nerwowych – **przekonań, rytuałów, myśli i emocji** – które przez lata wbudowały się w twój mózg i uwięziły go w sieci strachu. Ta książka pokaże ci, jak się z tego uwolnić.

To **kontynuacja i pogłębienie idei z "Odżyw ciało, uzdrów mózg"** – tym razem skupione na praktycznej pracy z neuroplastycznością i przebudową połączeń nerwowych, które podtrzymują chorobę.

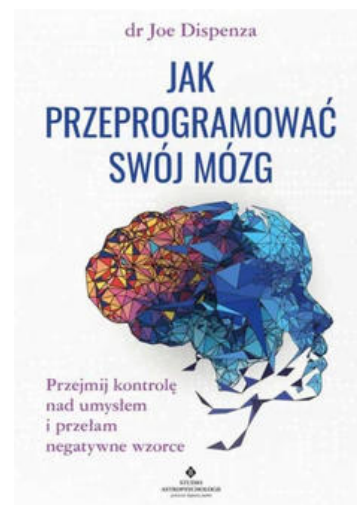
To **przewodnik praktyczny**. Bez owijania w bawełnę, z humorem i czułością.

Napisany przez osobę, która wie, jak wygląda życie z zaburzeniem odżywiania od środka — i jak się z niego wydostać.

Jak przeprogramować swój mózg : przejmij kontrolę nad umysłem i przełam negatywne wzorce / Joe Dispenza.

Białystok : Studio Astropsychologii, 2024.

To pierwsza książka dr. Joe Dispenzy, autora bestsellerów „Jak zerwać z nałogiem bycia sobą” oraz „Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał”. W tej książce dr Dispenza opisuje, **jak rozwija się twój mózg** – ucząc się nowych umiejętności, polepszając zdolność koncentracji, a nawet uzdrawiając ciało i psychikę. Z pomocą neuronauki i porad Autora **przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i przeprogramujesz podświadomość**. Zerwiesz z negatywnymi wzorcami myślowymi, uczuciami i emocjami, które blokują twoje szczęście i rozwój osobisty. Poznasz terapeutyczne działanie medytacji i ćwiczeń umysłu. Dlatego rozwiń swój mózg i zrób pierwszy krok w kierunku prawdziwej ewolucji!



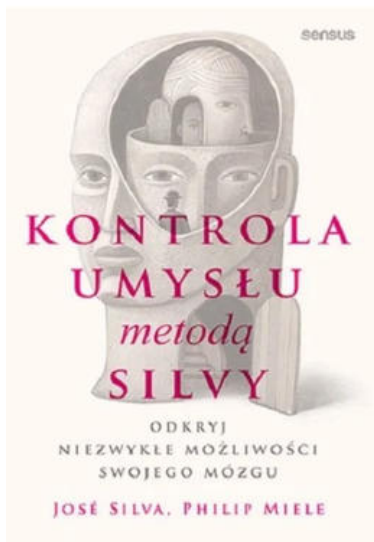
ZAMÓW W DBP



PORADNIKI ROZWOJOWE

Kontrola umysłu metodą Silvy : ***odkryj niezwykle możliwości swojego mózgu /*** **José Silva, Philip Miele.**

Gliwice : Sensus, copyright © 2024.



Meksykanin Jose Silva poświęcił kilkadziesiąt lat życia, aby zbadać granice możliwości umysłu człowieka. W wyniku tych badań powstał kurs trwający niespełna 50 godzin, podczas którego każdy uczestnik mógł nauczyć się **panowania nad pamięcią**, kontrolowania bólu czy przyspieszania leczenia. **Metoda Silvy** ułatwia też zmianę nawyków, jest świetnym sposobem wyostrażania szóstego zmysłu i rozwijania intuicji. Silva uczył więc, jak żyć szczęśliwiej, efektywniej i spokojniej - tu i teraz.

W tej książce znajdziesz proste i dobrze wyjaśnione ćwiczenia, dzięki którym **nauczysz się sztuki medytacji i wizualizacji**. Pomogą Ci one **zminimalizować stres i walczyć z niepożądanymi nawykami**. Szybko dostrzeżesz u siebie **większą pewność siebie, kreatywność i lepszą koncentrację uwagi**.

ZAMÓW W DBP

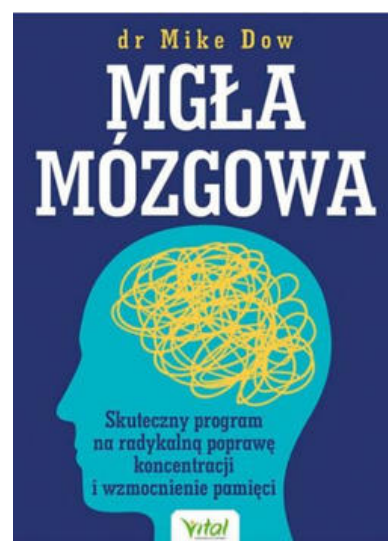


Mgła mózgowa :

skuteczny program na radykalną poprawę koncentracji i wzmocnienie pamięci /
Mike Dow.

Białystok : Vital, 2024.

Czy zauważyłeś, że ostatnio jesteś roztargniony lub zapominalski? Masz **problemy z koncentracją i przyswajaniem nowych informacji**? Zdarza się, że **zapominasz**, co chciałeś powiedzieć? **Brak ci motywacji** do działania? Jesteś **zmęczony i niewyspany**? To mogą być pierwsze objawy mgły mózgowej! Spokojnie, nie jesteś sam. Miliony ludzi na świecie walczą z rosnącą epidemią mgły mózgowej (umysłowej). Jej **przyczyn** upatruje się w **niezdrowym trybie życia, problemach hormonalnych, depresji, niedoczynności tarczycy**, a ostatnio również w chorobie **COVID-19**. Jakie są objawy mgły mózgowej? Jak wygląda jej leczenie? Czy opiera się głównie na farmaceutykach, stosowaniu odpowiedniej diety dla mózgu, czy może w ćwiczeniach na poprawę pamięci? Jak sobie radzić z mgłą mózgową? W tej książce znajdziesz odpowiedzi na wszystkie te pytania!



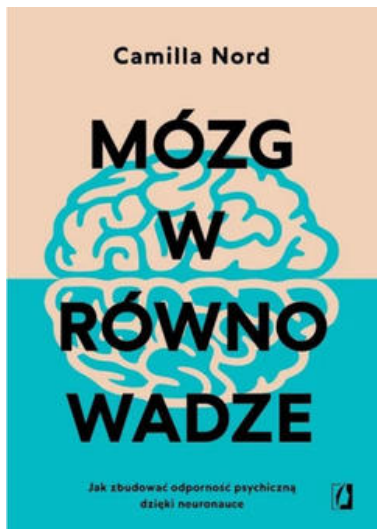
ZAMÓW W DBP



PORADNIKI ROZWOJOWE

Mózg w równowadze : ***jak zbudować odporność psychiczną dzięki neuronauce /*** **Camilla Nord.**

Białystok : Wydawnictwo Kobiectwo, 2024.



[ZAMÓW W DBP](#)



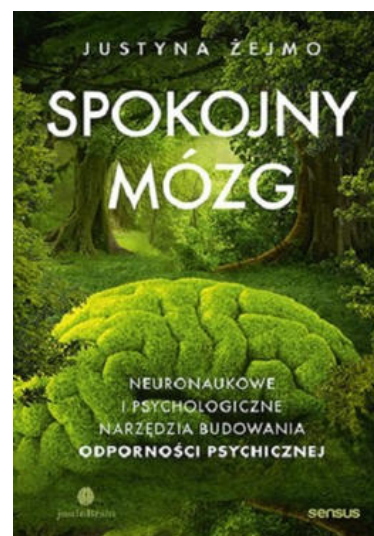
Jak możesz wykorzystać to, co wiemy o mózgu, aby **poprawić swoje zdrowie psychiczne**?

Istnieje wiele dróg do osiągnięcia dobrego samopoczucia psychicznego. W przełomowym poradniku „Mózg w równowadze. Jak zbudować odporność psychiczną dzięki neuronauce” **neurobiolożka Camilla Nord** zabierze cię w fascynującą podróż po osiągnięciach neuronauki, które rewolucjonizują sposób myślenia o zdrowiu psychicznym. Pokaże, **jak działają** –lub nie –**różne techniki, terapie i metody** stosowane, aby **dbać o zdrowie mózgu**. Zrozumienie przyczyn złej kondycji psychicznej jest jednym z kluczowych wyzwań naszych czasów. Ale odpowiedź na pytanie, co stoi za pogorszeniem naszego stanu, w przypadku każdego z nas będzie brzmiała inaczej. Przekonaj się, że **droga do zdrowia psychicznego prowadzi przez mózg**.

Spokojny mózg : ***neuronaukowe i psychologiczne narzędzia budowania odporności psychicznej /*** **Justyna Żejmo.** **Gliwice : Sensus, 2024.**

Uwolnij się od przewlekłego stresu i osiągnij **METASPOKÓJ**

Wyobraź go sobie. METASPOKÓJ to błogi stan równowagi, spójności, dogłębnej znajomości siebie i co za tym idzie - życia w zgodzie ze sobą. Osiągnięcie go pozwala podejmować decyzje, które są zgodne z wewnętrznym systemem wartości. Doświadcza się w nim **pewności, odwagi i motywacji do działania** bez żadnych obciążeń czy lęków. Pozostaje się wolnym od oczekiwań innych, od ich - często negatywnych - ocen. To pozwala zachować **równowagę wewnętrzną**. Za pośrednictwem tego poradnika autorka wyposaży Cię w niezbędną wiedzę dotyczącą mechanizmów funkcjonowania mózgu. Następnie poda Ci konkretne **pomysły na radzenie sobie z trudnymi emocjami**, a także podpowie, jak samodzielnie **budować odporność psychiczną**.

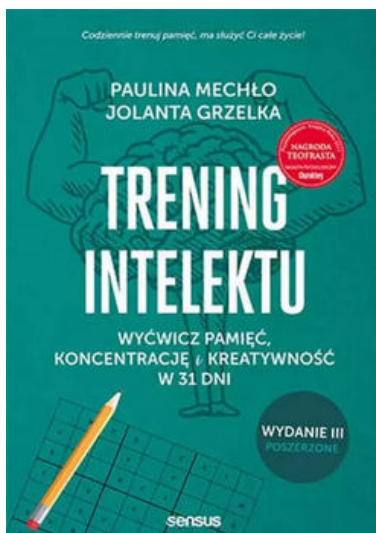


[ZAMÓW W DBP](#)



PORADNIKI ROZWOJOWE

Trening intelektu :
wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni /
Paulina Mechło, Jolanta Grzelka.
Gliwice : Sensus, copyright © 2024.



[ZAMÓW W DBP](#)



Jeśli zastanawiasz się, czy mózg się regeneruje, lub chciałbyś wiedzieć, **jak dbać o mózg**, odpowiedzi na te i wiele innych pytań dotyczących funkcjonowania mózgu dostarczy ci niniejsza książka. Dr Amen, specjalista z dziedziny neuronauki, stworzył program ochrony i wzmacniania zdrowia psychicznego. W jego skład wchodzi praktyki, których celem jest **poprawa pamięci, eliminacja stanów lękowych i niepokoju**, a także **pokonanie depresji**. Nie brakuje również **sposobów na stres**. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg dzięki jego neuroplastyczności, poradysz sobie z chorobami psychicznymi i zaburzeniami emocjonalnymi, a także usuniesz bariery ograniczające twój rozwój osobisty. Zastosuj **proste ćwiczenia**, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

Zmieniaj swój mózg każdego dnia dzięki neuroplastyczności :
proste ćwiczenia i praktyki na wzmocnienie umysłu, poprawę koncentracji,
diagnozę oraz usunięcie samoograniczających nawyków /
Daniel G. Amen.
Białystok : Vital, 2024.

Jeśli zastanawiasz się, czy mózg się regeneruje, lub chciałbyś wiedzieć, **jak dbać o mózg**, odpowiedzi na te i wiele innych pytań dotyczących funkcjonowania mózgu dostarczy ci niniejsza książka. Dr Amen, specjalista z dziedziny neuronauki, stworzył program ochrony i wzmacniania zdrowia psychicznego. W jego skład wchodzi praktyki, których celem jest **poprawa pamięci, eliminacja stanów lękowych i niepokoju**, a także **pokonanie depresji**. Nie brakuje również **sposobów na stres**. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg dzięki jego neuroplastyczności, poradysz sobie z chorobami psychicznymi i zaburzeniami emocjonalnymi, a także usuniesz bariery ograniczające twój rozwój osobisty. Zastosuj **proste ćwiczenia**, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.



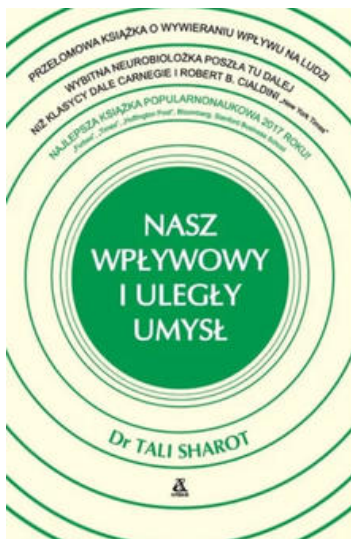
[ZAMÓW W DBP](#)



PORADNIKI ROZWOJOWE

Nasz wpływowy i uległy umysł / Tali Sharot.

Warszawa : Amber, 2023.



Przełomowa książka o **wywieraniu wpływu na innych**, w której światowej sławy profesor neuronauki poznawczej i psycholog, Tali Sharot, dzięki swoim najnowszym odkryciom poszła dalej niż klasycy Dale Carnegie i Robert Cialdini.

Tali Sharot ujawnia, jak niewiarygodny jest **wpływ emocji na nasze przekonania**, i zabiera nas na fascynującą wyprawę w głąb naszych mózgów w poszukiwaniu potęgi wywierania wpływu - tego dobrego i tego złego. Wyjaśnia m.in.: **Dlaczego dowody nas nie przekonują... Czy powinniśmy straszyć ludzi, żeby coś zrobili... Jak zyskujemy moc, odpuszczając...** Jak zostaliśmy przekonani do zdobycia Księżyca... Dlaczego niemowlaki uwielbiają smartfony... Czy „jednomyślność” jest tak bezpieczna, jak nam się wydaje... I wreszcie: **co ludzie tak naprawdę chcą wiedzieć?**

ZAMÓW W DBP



Neuroplastyczność mózgu :

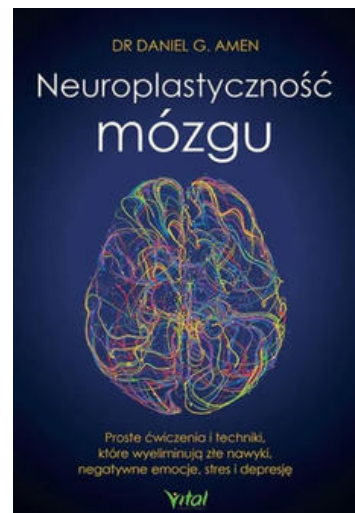
***proste ćwiczenia i techniki, które wyeliminują złe nawyki, negatywne emocje,
stres i depresję /***

Daniel G. Amen.

Białystok : Vital, 2023.

Neuronauka w praktyce, czyli proste sposoby na stres, poprawę pamięci i nie tylko

Dzięki tej książce poznasz mechanizmy sterujące neuroplastycznością i **nauczysz się** wykorzystywać je, by **zmieniać swój mózg** i **odzyskać wewnętrzną równowagę**. Zrozumiesz przyczyny chaosu panującego w twojej głowie i będziesz wiedział, jak sobie z nim poradzić. Uzbrojony w wiedzę z dziedziny neuronauki, **wyeliminujesz nawyki hamujące twój rozwój osobisty**. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz **narzędzia do poprawy swojego zdrowia**.



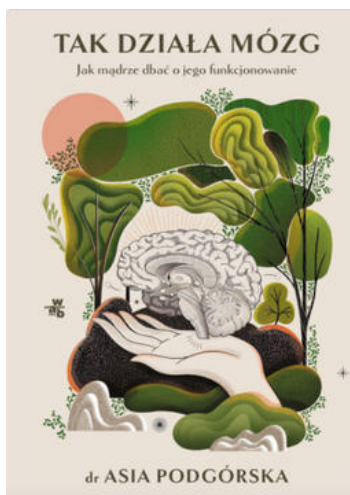
ZAMÓW W DBP



PORADNIKI ROZWOJOWE

Tak działa mózg : jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie / Asia Podgórska.

Warszawa : Grupa Wydawnicza Foksal, 2023.



Dzisiaj mamy już pewność, że m.in. to:

- **co i jak jemy**
- w jakiej kondycji są nasze **jelita**
- ile czasu dziennie jesteśmy **w ruchu**
- jak dużą wagę przywiązujemy do jakościowego **odpoczynku i snu**

w znacznym stopniu **definiuje zdrowie** i pełnię funkcjonowania **naszego mózgu!**

Dr Asia Podgórska przybliży czytelnikowi zależność między stylem życia a kondycją komórek nerwowych. Jeśli chcesz poznać bliżej swój mózg, zrozumieć, jak neurony komunikują się ze sobą, czym jest neuroplastyczność i skąd bierze się serotonina, ta książka jest właśnie dla Ciebie!

ZAMÓW W DBP



Wyloguj swój mózg :

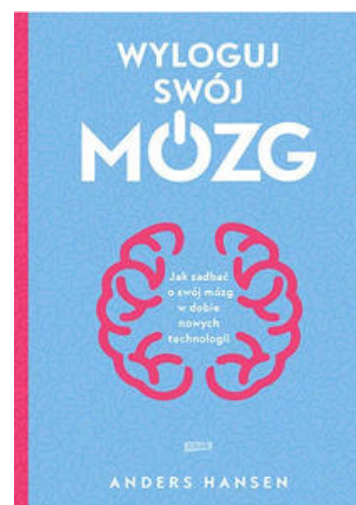
jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii /

Anders Hansen.

Kraków : Wydawnictwo Znak, 2021.

Jak korzystać z najnowszych aplikacji, by służyły naszemu dobru i nie były źródłem frustracji ani lęku? Książka szwedzkiego psychiatry i autora wieloletnich badań nad internetem odkrywa tajemnice **działania mózgu w zderzeniu z nowymi technologiami** i daje konkretne wskazówki.

Dlaczego korzystanie z Instagrama uruchamia w mózgu te same obszary co niegdyś polowanie na dzikie zwierzęta? Co się dzieje z naszą **pamięcią**, kiedy podczas jazdy samochodem zdajemy się wyłącznie na GPS-a? Na czym polega **cyfrowa zazdrość** i **czy internet może pozbawić nas empatii?**



ZAMÓW W DBP





**DOLNOŚLĄSKA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
WE WROCŁAWIU**

DZIEŃ MÓZGU

**LITERATURA DLA
RODZICÓW**

marzec 2026