

Łamigłówki stworzone specjalnie dla polskich czytelników

Trening umysłu

DLA

BYSTRZAKÓW™

Dowiedz się, jak:

- poprawić swoją pamięć zarówno długo-, jak i krótkotrwałą
- zwiększyć kreatywność i optymizm
- zapewnić mózgowi właściwą dietę i zmienić styl życia
- rozgryzać wszystkie łamigłówki i ćwiczenia pamięciowe

septem
septem.pl

dr Tracy Packiam Alloway

dyrektorka Centrum Pamięci i Kształcenia Ustawicznego



Tytuł oryginalny: Training Your Brain For Dummies®

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-246-6497-9

Oryginalne angielskie wydanie © 2011 by John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex, England
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie,
zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!,
The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, i związana z tym szata
graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach
Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Translation copyright © 2013 by Helion S.A.

Polish language edition published by Wydawnictwo Helion.
Copyright © 2013.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej
publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną,
fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje
naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były
kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane
z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie
ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji
zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/treuby>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorach	11
Wstęp	13
O książce	13
Konwencje zastosowane w książce	13
Czego nie czytać?	14
Naiwne założenia	14
Jak podzielona jest książka?	14
Część I. Podstawy treningu mózgu	14
Część II. Pamiętać, pamiętać... Utrzymywanie pamięci w formie	14
Część III. Wspieranie rozwoju szczęśliwego, zdrowego umysłu	15
Część IV. W zdrowym ciele zdrowy duch — dieta i styl życia przyjazne dla mózgu	15
Część V. No to gramy! Trening mózgu we własnym domu	15
Część VI. Dekalogi	15
Ikony użyte w książce	16
Co dalej?	16
 Część I: Podstawy treningu mózgu	17
Rozdział 1: Wprowadzenie do treningu mózgu	19
Tak, możesz trenować swój mózg!	19
Poznajemy mózg	20
Pamięć długo- i krótkotrwała	20
Długa historia	20
Krótka historia	21
Dbanie o zdrowie mózgu	21
Aktywność przez całe życie	22
 Rozdział 2: Poznajemy swój mózg	25
Odkrywamy, jak działa mózg	25
Cztery części mózgu	25
Utrzymywanie mózgu w stanie gotowości i aktywności	28
Przyglądamy się mózgowi z dwóch stron	31
Witamy się z lewą półkulą	31
Poznajemy prawą półkulę	32

6 Trening umysłu dla bystrzaków

Oddzielanie faktów od fikcji	32
Czy naprawdę wykorzystujemy tylko 10% mózgu?	33
Czy nasz mózg się kurczy, kiedy się starzejemy?	34
Czy można zmienić swój mózg?	35

Rozdział 3: Trening mózgu dostosowany do Twoich potrzeb 37

Trenowanie mózgu dziecka	37
Zapewnienie mózgowi stymulującego środowiska	37
„Ulica Sezamkowa” kontra „Poczytaj mi, mamo”	40
Maksymalne wykorzystanie najwcześniejszych lat życia	40
Trening mózgu dla osób dorosłych	42
Obalanie mitów związanych z treningiem mózgu	42
Wykorzystywanie tego, co jest dla mózgu skuteczne	43

Część II: Pamiętać, pamiętać...

Utrzymywanie pamięci w formie 45

Rozdział 4: Doskonalenie pamięci długotrwałej 47

Pamiętanie o przeszłości — pamięć autobiograficzna	47
Poznajemy doniosłe znaczenie wspomnień z dzieciństwa	48
Ujarmianie mocy szczęśliwych wspomnień	48
Wykorzystywanie wiedzy potocznej — pamięć semantyczna	50
Odróżnianie wieży Eiffla od Krzywej Wieży w Pizie	51
Tworzenie trwałych skojarzeń	53
Trwale umiejętności — pamięć proceduralna	55
Trening czyni mistrza	55
Trening we śnie	56

Rozdział 5: Doskonalenie pamięci krótkotrwałej 59

Mówimy językiem mózgu — pamięć werbalna	59
Elokwencja służy mózgowi	60
Mówimy szybko, żeby więcej zapamiętać	61
Poznajemy punkt widzenia mózgu — pamięć wizualna	62
Ujarmianie mocy wizualizacji	64
Pamięć fotograficzna	65
Poruszamy się w tempie odpowiednim dla mózgu — pamięć przestrzenna	66
Wykorzystujemy ptasią perspektywę	66
Poruszanie się w przestrzeni	68

Rozdział 6: Doskonalenie umiejętności językowych 71

Zapobieganie utracie słów	71
Zwalczamy zjawisko „mam to na końcu języka”	71
Używamy różnorodnych słów	72
Zapamiętywanie listy zakupów i innych ważnych spraw	74
Powtarzać, powtarzać, powtarzać	74
Rymowanie wspomaga pamięć	74

Pomiar poziomu umiejętności językowych z wykorzystaniem testów inteligencji werbalnej	75
Przeglądamy się testom inteligencji werbalnej	76
Mierzymy iloraz inteligencji werbalnej mózgu	76
Rozdział 7: Rozpoznawanie twarzy i zapamiętywanie kierunków	79
Czym są umiejętności związane z pamięcią wizualno-przestrzenną?	79
Zwalczanie zjawiska „wyglądasz znajomo, ale nie mogę sobie ciebie przypomnieć”	80
Rozumowanie i logika — klucz do treningu umiejętności wizualno-przestrzennych	81
Ćwicz „mięśnie” mózgu	84
Przeglądamy się testom ilorazu inteligencji wizualno-przestrzennej	85
Testujemy, testujemy	85
Mierzymy iloraz wizualno-przestrzennej inteligencji mózgu	87
Punktacja testu	87
 Część III: Wspieranie rozwoju szczęśliwego, zdrowego umysłu	 89
Rozdział 8: Zwiększanie poziomu kreatywności	91
Stymulowanie aktywności mózgu dzięki kreatywnym przedsięwzięciom	91
Wystukiwanie rytmu	93
Muzyka a rozwój mowy	94
Ćwiczenia muzyczne wspomagają mózg	95
Rysować może nie tylko Picasso	98
Bazgrzemy, aby utrzymać koncentrację	98
Rysujemy, aby uwolnić kreatywność	98
Porównanie mózgow osób kreatywnych i takich, które kreatywne nie są	99
Rozdział 9: Kształtowanie pozytywnego sposobu myślenia	101
Uśmiech na twarzy sposobem na zdrowszy mózg	101
Kiedy codziennie sprawia, że odczuwamy stres	102
Pozytywne myślenie	103
Zmiana perspektywy	103
Oceń stan zdrowia swojego mózgu	106
Dlaczego „szklanka w połowie pusta” nie ma znaczenia dla zdrowia psychicznego	107
Jak radzić sobie ze stresem i lękiem?	107
Dlaczego stres zabija komórki mózgowe?	108
Przejmujemy kontrolę, aby zwalczyć stres	109
Rozdział 10: Korzystanie z dobrodziejstw ciszy i spokoju	111
Wykorzystywanie potęgi ciszy	111
Znajdowanie sensu w hałasie	111
Znajdujemy spokój pośród chaosu	112
Znajdowanie czasu na wyciszenie się	113
Medytacja ratunkiem w codziennej krzątaninie	114
Co dzieje się w mózgu podczas medytacji?	115
Wspomaganie pamięci wizualnej medytacją	115
Zmień swój mózg dzięki modlitwie	116

Rozdział 11: Mózg powinien mieć towarzystwo	119
Pozbywanie się gniewu i samotności	119
Nawiązywanie przyjaźni i unikanie wrogości	120
Stałe poczucie szczęścia i pielęgnowanie przyjaźni	121
Kontakty towarzyskie za pośrednictwem internetu	123
Komputerowe gry wieloosobowe są kontaktami towarzyskimi	124
Portale społecznościowe są OK	124

Część IV: W zdrowym ciele zdrowy duch — dieta i styl życia przyjazne dla mózgu 127

Rozdział 12: Żywnienie mózgu	129
Jemy, żeby żyć — żywienie w łonie matki	129
Apetyt na chleb ze smalcem	129
Opieramy się apetytowi na słodycze	131
Jemy, żeby żyć — żywienie w dzieciństwie	132
Ryby dla mózgu	132
Pacyfikowanie wybrednych niejadków	134
Właściwe przekąski — lepszy mózg	134
Kształtowanie trwałych nawyków żywieniowych	136
Soki dla zdrowia	136
Mięso także się liczy	138
Skarby dla mózgu w kuchennej szafce	138

Rozdział 13: Przyglądamy się stymulantom — środki farmaceutyczne i kofeina	141
Pobudzanie mózgu	141
Utrzymywanie mózgu w stanie aktywności — co jest skuteczne, a co nie	141
Unikanie nadmiaru kofeiny	143
Relaks dla mózgu	143
Filiżankę zielonej herbaty?	144
Wyciszanie mózgu	144
Lekarstwa dla mózgu	145
Łykamy pigułki. Czy dzięki nim mózg będzie sprawniejszy?	146
Trzymamy się z dala od specyfików „drenujących” mózg	147

Rozdział 14: Ćwiczenia fizyczne dla ciała i umysłu	149
Ruch dla ciała, zdrowie dla mózgu	149
Bieganie a joga	149
Znajdujemy idealny poziom	151
Dobre samopoczucie dzięki ćwiczeniom	151
Zaczynamy program ćwiczeń	153
Odpoczynek dla mózgu	154
Skuteczniejszy wypoczynek	155
Wysypianie się z korzyścią dla mózgu	156

Część V: No to gramy!**Trening mózgu we własnym domu 161****Rozdział 15: Słowne gry umysłowe 163**

A gramy na anagramy!	163
Poznajemy różne rodzaje anagramów	164
Tworzymy strategię	164
Mierzymy się z anagramami	165
Relaks z wykreślankami	167
Tworzymy strategię	167
Próbujemy sił w wykreślankach	168

Rozdział 16: Łamigłówki liczbowe 173

Wykorzystujemy logikę do rozwiązywania sudoku	173
Strategie rozwiązywania sudoku	173
Próbujemy rozwiązywać łamigłówki	174
Krażymy po kolistych sudoku	186

Rozdział 17: Zabawy z logiką 193

Łamigłówki logiczne	193
Łatwe	194
Podchwytliwe	194
Trudne	194
Zagadki	195
Łatwe	196
Podchwytliwe	196
Trudne	197
Kryptogramy	197
Łatwe	198
Podchwytliwe	198
Trudne	199

Część VI: Dekalogi 201**Rozdział 18: Dziesięć nowych nawyków służących mózgowi 203**

Spróbuj tańca liniowego	203
Układaj puzzle	204
Naucz się języka	205
Zapamiętuj stolice	206
Zmień otoczenie	206
Zjedz coś nowego	207
Dołącz do klubu książki	207
Napisz recenzję filmową	208
Poświęcaj co rano pięć minut na kontemplację	209
Wymień przed snem trzy wydarzenia, dzięki którym poczułeś się szczęśliwy	209

Rozdział 19: Dziesięć gier umysłowych, w które można grać w podróży	211
Dopasowywanie twarzy	211
Zapamiętywanie obiektów	211
Gra w „mam to na końcu języka”	212
Gra liczbowa	212
Gra pamięciowa	212
Opowiadanie bajek	213
Rytm jest dobry dla mózgu	213
Wymagające książki	214
Zabawa w zakreślanie	214
Na zakończenie... ..	214
Dodatek: Łamigłówki — sprawdzamy odpowiedzi	215
Skorowidz	227

Rozdział 8

Zwiększanie poziomu kreatywności

W tym rozdziale:

- ▶ Uwalniamy kreatywną stronę mózgu
- ▶ Tworzymy muzykę dla mózgu
- ▶ Rysujemy, aby w kreatywny sposób rozwiązywać problemy

Istnieje wiele sposobów na wyzwolenie w mózgu kreatywności — od muzyki po rysowanie. Kreatywność pozwala nam myśleć nieszablonowo w pracy, w wyjątkowy sposób rozwiązywać problemy, a nawet znajdować więcej zadowolenia z wykonywania określonych czynności.

Ustal, co lubisz robić, i znajdź czas, aby zajmować się tym regularnie. Dzięki tym kreatywnym działaniom także Twoje życie zawodowe stanie się bardziej udane.

W tym rozdziale wyjaśniam, w jaki sposób można wyzwolić w sobie kreatywność.

Stymulowanie aktywności mózgu dzięki kreatywnym przedsięwzięciom

Trening mózgu to nie tylko ciężka praca! **Myślenie kreatywne** — umiejętność znajdowania oryginalnych rozwiązań problemów — to doskonały sposób, aby zachęcić mózg do przyswajania informacji z różnych źródeł (więcej informacji o tym, jak działa mózg, znajdziesz w rozdziale 2.). Oznacza to, że kiedy problem wydaje się trudny, nie poddajemy się, ale zamiast tego znajdujemy inny punkt widzenia — coś nietypowego lub wyjątkowego.

Nie każdy może stać się kolejnym Beethovenem czy Leonardem da Vinci, ale oto kilka sugestii, co możesz zrobić, aby rozwinąć kreatywną stronę swojej osobowości.



- ✓ **Bądź przygotowany.** „Przypadek sprzyja dobrze przygotowanym umysłom”. Ten cytat ze sławnego uczonego (Ludwika Pasteura) podsumowuje stan wiedzy współczesnych naukowców, uzyskany na podstawie badań wzorców mózgowych.

Różne części mózgu wykazują większą aktywność, kiedy dowiadujemy się, że problem zaraz się pojawi, chociaż nie wiemy jeszcze, na czym dokładnie będzie polegał. Oznacza to, że mózg przygotowuje się i gromadzi informacje z różnych swoich obszarów, aby z chwilą pojawienia się problemu wygenerować rozwiązanie.

Kiedy stoisz przed problemem, jego rozwiązanie rzadko bierze się znikąd. Jest ono często wynikiem całych godzin (a czasem nawet lat) przygotowań. Kiedy więc następnym razem będziesz miał do rozwiązania jakiś problem, odrabiaj wcześniej pilnie zadania domowe i starannie gromadź informacje. W ten sposób kreatywne rozwiązanie problemu pojawi się wkrótce po tym, jak zostaniesz skonfrontowany z samym problemem.

- ✓ **Cśśś, koniec gadania.** Często zdarza się tak, że zbyt wiele dyskusji dotyczących danego problemu w negatywny sposób wpływa na kreatywność. Badania dowodzą, że procesy twórcze funkcjonują najlepiej, kiedy powstrzymujemy się od ciągłego mówienia o tym, co mamy do zrobienia. Niektórzy badacze sugerują nawet, że kreatywność ma w sobie pewien element podświadomy — jesteśmy kreatywni, nie myśląc w ogóle o tym, że mamy tacy być. Tak więc, kiedy znów będziesz próbował być kreatywny, unikaj mówienia o tym i pozwól działać mózgowi.
- ✓ **Odwróć wzrok.** Zbyt długie koncentrowanie się na problemie może czasami ograniczać poziom kreatywności. Naukowcy dysponują obecnie dowodami na to, że kiedy skupiamy się nad problemem przez zbyt długi czas, nasz mózg wytwarza nadmierną ilość *fal gamma*, a tym samym ma miejsce nadmierna koncentracja uwagi. Ten nadmiar fal gamma powoduje powstanie blokady mentalnej, co oczywiście nie pomaga w rozwiązywaniu problemu (w rozdziale 10. znajdziesz informacje o falach mózgowych i procesie snu).

Jeżeli więc straciłeś swoją kreatywną „wene”, przestań na jakiś czas myśleć o problemie. Zajmij się przez chwilę czymś innym, niemającym związku z kwestią, którą starasz się rozwiązać. Pozwól, aby Twój umysł odpoczął przez jakiś czas. Kiedy wrócisz, Twój mózg będzie już odpowiednio „doładowany”.



Badania wykazały, że u osób, które wykorzystują swoje umiejętności kreatywne w pracy, mogą pojawić się problemy ze zrównoważeniem obowiązków zawodowych i domowych. Ponieważ proces twórczy często nie jest związany wyłącznie z przestrzenią biurową, osoby takie nierzadko wykonują swoje zawodowe obowiązki poza normalnymi godzinami pracy. W rezultacie mogą one doświadczać większej presji zawodowej, co wpływa na jakość ich relacji rodzinnych i towarzyskich.

Jeśli funkcjonujesz w kreatywnym środowisku pracy, spróbuj znaleźć pozytywne aspekty tego, czym się zajmujesz. Większość kreatywnych osób lubi myśleć o swojej pracy i wynajdować kreatywne rozwiązania. Twórcza praca nie jest dla nich stresującym problemem, który muszą rozwiązać i który sprawia, że nie mogą spać w nocy. Zamiast tego kreatywna praca daje im poczucie dumy i spełnienia, zwłaszcza kiedy znajdują rozwiązanie. Koncentruj się na satysfakcji, którą osiągasz dzięki wykorzystywaniu swojej kreatywności, a nie na potencjalnym stresie związanym z rozwiązywaniem problemu (w rozdziale 9. znajdziesz dodatkowe informacje na temat tego, jak radzić sobie ze stresem i lękiem).

Wystukiwanie rytmu

„Jeżeli miłość żywi się pokarmem muzyki — grajcie, aż poczujecie przesyt”. Na podstawie dowodów niezwykłego wpływu muzyki na mózg chciałabym zmienić ten słynny cytat, otwierający *Wieczór trzech króli* Szekspira, na taki: „Jeżeli mózg żywi się pokarmem muzyki — grajcie, aż poczujecie przesyt”.

Zarówno w przypadku dzieci, jak i osób starszych muzyka wywiera znaczący wpływ na mózg. Muzyka może sprawić, że mózg zaczyna myśleć w bardziej kreatywny sposób.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci pobudzić muzyczną sferę Twojej osobowości:



✓ **Śpiewaj.** Dzieci reagują na ton i rytm mowy. Określenie **mowa matczyna** oznacza wysoki, gaworzący ton, którym mamy (i ojcowie też, choć termin **mowa ojcowska** raczej się nie przyjął, przynajmniej w tym kontekście!) często zwracają się do swoich dzieci. Badania dowodzą, że dzieci odbierają te charakteryzujące się wysokimi tonami wzorce i odpowiadają w podobny sposób, wykorzystując identyczne wzorce. Wczesne próby komunikacji charakteryzuje naśladowanie tempa i rytmu mowy. Kiedy mama gaworzy w określony sposób, dziecko robi to samo.

✓ **Muzyka jako sposób na koncentrację.** Na lekcjach muzyki uczniowie lepiej przyswajają sobie polecenia nauczyciela. Badania dowodzą, że gra na instrumencie pomaga dzieciom w odfiltrowywaniu hałaśliwych zakłóceń w klasie i wspomaga koncentrację na głosie nauczyciela. Gra na instrumencie nie tylko uczy mózg zwiększania głośności wszelkich dźwięków, ale także pomaga mu efektywniej oddzielać hałas od użytecznych informacji.

Kiedy uczymy się gry na instrumencie, trenujemy mózg w wydobywaniu odpowiednich wzorców muzycznych, takich jak harmonia i rytm. Mózg jest wtedy w stanie zastosować tę umiejętność do filtrowania i wychwytywania mowy oraz innych dźwięków zarówno w klasie, jak i na placu zabaw.

✓ **Słuchaj dźwięków muzyki.** Słuchanie muzyki aktywuje różne obszary mózgu, związane z uwagą, pamięcią, przetwarzaniem informacji oraz emocjami. Szczególnie istotne jest to, że muzyka potrafi „uzdrowić” także mózg dorosłego człowieka. Badania dowodzą, że samo słuchanie muzyki może wspomóc leczenie kognitywne u pacjentów z udarem. Pamięć werbalna i uwaga pacjentów poprawiają się szybciej w porównaniu z osobami słuchającymi wyłącznie audiobooków. Dodatkowo słuchanie muzyki podczas kuracji po udarze zapobiega także negatywnym nastrojom, takim jak depresja.

Muzyka w procesie uczenia się

Muzyka może nawet pomagać w szybszym uczeniu się mowy osobom z implantami ślimakowymi. **Implant ślimakowy** to elektroniczne urządzenie wszczepiane chirurgicznie w celu poprawy słyszenia. Niektóre dzieci rodzą się z takimi zaburzeniami słuchu, których nie są w stanie zniwelować nawet urządzenia wspomagające słyszenie. Takim dzieciom wszczepia się implanty ślimakowe. Jednak nawet jeśli operacja

kończy się sukcesem, faktem pozostaje to, że takie dzieci nigdy wcześniej nie słyszały mowy i muszą się nauczyć ją rozumieć. Badania wykazały, że terapia muzyczna jest niezwykle skuteczna w uczeniu porozumiewania się dzieci, które wcześniej były głuche. Takie dzieci mają możliwość podążania za rytmem i tonem mowy znacznie lepiej, co ma pozytywny wpływ na szybkość, z jaką uczą się mówić.

- ✓ **Popraw swoją pamięć.** Badania wykazały, że pamięć osób z chorobą Alzheimera znacząco się poprawia, kiedy śpiewamy, zamiast mówić. Obszary mózgu związane z pamięcią (rozdział 2.) u osób dotkniętych chorobą Alzheimera działają wolniej. Jeżeli jednak słowa, które mają być zapamiętane, wyśpiewamy, to tworzy się silniejsze powiązanie pamięciowe, niż gdybyśmy tylko je powtarzali. Jeśli więc znasz kogoś z chorobą Alzheimera, kto ma problemy z zapamiętaniem codziennych obowiązków, skomponuj do listy tych czynności muzykę i zaśpiewaj takiej osobie treść listy.

Muzyka a rozwój mowy

Mowa matczyna bywa wyjątkowo melodyjna — tatusiowie, mamy, dziadkowie, a nawet obcy naturalnie przyjmują taki sposób mówienia, zwracając się do dziecka. Charakterystyczne jest przy tym rytmiczne mówienie ze śpiewnym przechodzeniem od tonów wysokich do niskich. Oczywiście każdy rodzic chciałby wiedzieć, czy posługiwanie się przez niego mową matczyną pomoże dziecku szybciej nauczyć się mówić. Zanim odpowiem na to pytanie, powinieneś się dowiedzieć, że istnieją dwa rodzaje mowy matczynej:

- ✓ Pierwszy, najczęstszy rodzaj charakteryzuje się powolnym rytmem, używaniem wysokich tonów, częstymi powtórzeniami i upraszczaniem zdań.
- ✓ Drugi rodzaj mowy matczynej zawiera wszystkie cechy mowy pierwszego rodzaju, a także zmyślane słowa, takie jak *wa-wa* czy *din-din*.

Pierwszy rodzaj mowy matczynej jest bardzo istotny w procesie nauki mówienia. Badania dowodzą, że wysoki ton głosu może pomagać dziecku w zrozumieniu struktury mowy. Używamy na przykład wysokiego tonu, aby zaznaczyć koniec zdania. Co więcej, akcent kładziony na czasowniki ułatwia dziecku koncentrację na istotnych informacjach zawartych w zdaniu. Oprócz tego, używając krótkich słów i częstych powtórzeń, rodzice kierują uwagę dziecka na kluczowe obiekty lub wydarzenia w jego otoczeniu. Ta nieskomplikowana struktura mowy może być użyteczna we wspomaganiu przyswajania przez dziecko reguł gramatycznych.

Mowa matczyna pełni również ważną funkcję w rozwoju społecznym dziecka. Interakcja z matką pomaga dziecku w integracji społecznej, ponieważ wysoki ton głosu daje dziecku sygnał, że matka zwraca się właśnie do niego, pomagając mu przygotować się na bardziej złożone wymiany zdań. Słuchając mowy matczynej, dziecko odbiera sygnały głosowe określające, kto w danym momencie powinien mówić. Wznosząca intonacja głosu matki jest na przykład dla dziecka sygnałem, że kończy ona swoją wypowiedź i że może ono rozpocząć swoją. Umożliwia to dziecku uczenie się wymiany zdań w trakcie konwersacji.

Drugi typ mowy matczynej może z kolei przynieść więcej szkody niż pożytku. Być może zaskoczy Cię to, ale używanie zmyślonych słów może opóźnić u dziecka rozwój mowy. Dzieci naśladują sposób mówienia rodziców, więc jeśli w tym okresie krytycznym dla rozwoju aparatu mowy dziecka będziesz stale używać nonsensownych słów, to dziecko będzie uczyło się słów nieprzydatnych w sytuacjach życiowych. Rosnąc, dziecko będzie w rozmowach z rówieśnikami posługiwało się mnóstwem nic nieznaczących słów, co może spowodować, że jego pozycja w grupie rówieśniczej stanie się słabsza. Co więcej, badania dowodzą, że dzieci rozwijają się najlepiej, kiedy język, jakim do nich mówimy,

stanowi dla nich wyzwanie, bo jest bardziej złożony niż ich własny. Jeżeli więc używasz nonsensownych słów, mówiąc do swojego dziecka, spróbuj zamiast tego posługiwać się w rozmowach z nim słownictwem stosowanym w codziennych sytuacjach.

Badania naukowe potwierdzają, że melodyjny charakter mowy matczynej pomaga dziecku rozwijać aparat mowy. Komunikacja jest jak gra w tenisa, zawiera pauzy, podczas których słuchacz może wtrącić własny komentarz. Mowa matczyzna to narzędzie służące do tego, aby pokazać dziecku, że język ma charakter interaktywny, nie jest wyłącznie listą poleceń.



Chociaż słuchanie muzyki może rozwijać pamięć i umiejętności językowe dzieci, pamiętaj, że nic nie jest w stanie zastąpić spędzanego z dzieckiem czasu. Na wielu płytach DVD można znaleźć informację o **efekcie Mozarta**, polegającym na tym, że dzięki słuchaniu Mozarta dziecko ma stać się bystrzejsze (w rozdziale 3. znajdziesz więcej informacji na ten temat). Jeżeli jednak chcesz poznać wszystkie dobrodziejstwa muzyki, słuchaj jej razem z dzieckiem. Śpiewaj mu, klaszcz, wymyślajcie razem piosenki, naucz je grać na jakimś instrumencie. Wszystkie te działania sprawiają, że muzyka będzie miała znacznie większy wpływ na mózg dziecka niż w przypadku posadzenia go po prostu przed odtwarzaczem i nastawienia płyty.



Jeśli uważasz, że absolutnie nie wolno Ci śpiewać w innym miejscu niż na przykład pod prysznicem, ze względu na to, że nie potrafisz odtworzyć czysto nawet jednej nuty, to nie jesteś w tym twierdzeniu odosobniony. Około 10% populacji to osoby *pozbawione słuchu muzycznego* — co oznacza, że nie potrafią one śpiewać czysto. Osoby pozbawione słuchu muzycznego nie są także w stanie świadomie stwierdzić, że fałszują. Skutkiem najnowszych badań naukowych jest wyodrębnienie w mózgu pewnego obwodu, który łączy percepcję dźwięków z produkcją mowy. Osoby pozbawione słuchu muzycznego nie posiadają tego obwodu. Brak słuchu muzycznego może być wczesnym objawem zaburzeń mowy.

Ćwiczenia muzyczne wspomagają mózg

Dowody naukowe wykazują, że ćwiczenia muzyczne poprawiają pamięć — muzycy zapamiętują więcej informacji w porównaniu z osobami, które muzyką się nie zajmują, nawet jeżeli weźmiemy pod uwagę taki sam wiek i poziom wykształcenia. Innymi słowy, gra na instrumencie aktywuje pewną część mózgu (korę mózgową), która z kolei ułatwia przypominanie sobie informacji.



Ćwiczenia muzyczne przydają się w szkole. Dzieci, które podczas lekcji muzyki stykają się ze złożonymi zestawieniami rytmów i tonów, zwykle lepiej radzą sobie z czytaniem w porównaniu z dziećmi w tym samym wieku, które zajęć muzycznych nie mają. Poprawia się jednak nie tylko umiejętność czytania. Psychologowie odkryli, że uczniowie, którzy uczestniczą w lekcjach muzyki, dysponują także wyższym poziomem umiejętności matematycznych i lepiej radzą sobie z rozumowaniem przestrzennym (zadania związane z rozumowaniem przestrzennym znajdziesz w rozdziale 7.).

Dlaczego muzyka sprawia, że dzieci lepiej wykorzystują w szkole możliwości swojego mózgu? Kiedy słyszymy muzykę, w całym mózgu dochodzi do aktywacji wielu różnorodnych systemów. Mózg wykorzystuje wtedy pamięć roboczą (patrz ramka „Czy trening naprawdę czyni mistrza?” poniżej), a także przetwarza informacje muzyczne przy użyciu zarówno prawej, jak i lewej półkuli (patrz rozdział 2., opisujący budowę mózgu). Wykorzystywanie różnych części mózgu podczas ćwiczeń muzycznych może również wpływać na to, jak dzieci się uczą.

Czy trening naprawdę czyni mistrza?

Pamiętam, że kiedy byłam nastolatką, pobierałam lekcje gry na fortepianie. Mój nauczyciel był przedstawicielem starej szkoły i kiedy grałam, zwykle siedział obok mnie z linijką. Za każdym razem, kiedy się myliłam, uderzał mnie linijką po kostkach palców. Był bardzo surowy i musiałam ćwiczyć codziennie.

Pomimo tych rygorów uwielbiam grać na fortepianie i grywam do dnia dzisiejszego. Czy jednak wszystkie te ćwiczenia sprawiły, że stałam się muzycznym geniuszem? Niestety, nie. Na koncertach bywam wyłączone jako widz. Może powinnam była ćwiczyć więcej?

Wiele osób zastanawia się, czy talent muzyczny dziedziczymy (czyli czy trzeba się z nim urodzić), czy też możliwe jest osiągnięcie mistrzowskiego poziomu dzięki ćwiczeniom. Ostatnio przewagę zdobywa pogląd, że długie lata ćwiczeń mogą sprawić, że staniemy się ekspertem.

Znaczenie ma tu jednak nie tylko trening. **Pamięć robocza** — zdolność do przechowywania informacji w pamięci i manipulowania nimi — jest wyjątkowo istotna także w przypadku zdolności muzycznych. Pianisci wykorzystują na przykład pamięć roboczą podczas czytania nut. Zwykle wybiegają myślami w przód, aby odczytać nuty, które będą grać za chwilę. To umiejętność, którą posiada większość wirtuozów.

Psychologowie poprosili grupę doświadczonych pianistów, aby zagrali oni *a vista* kilka utworów z nut, których nigdy wcześniej nie widzieli. Jak w ogóle było to możliwe? Oczywiście, praktyka była istotna. Znaczenie miały jednak także umiejętności pianistów z zakresu pamięci roboczej. Aby osiągnąć kolejny „stopień wtajemniczenia”, wirtuosi muszą mieć dobrą pamięć roboczą. Bez niej mogą się spodziewać tylko ograniczonych sukcesów.

To, *kiedy* należy uczyć się muzyki, jest tak samo istotne jak to, *czego* się uczyć. Z badań naukowych wynika, że błyskawiczny rozwój mózgu ma miejsce mniej więcej do osiągnięcia przez dziecko wieku 7 lat. Tak więc stwierdzenie, że ćwiczenia muzyczne powodują wzrost poziomu naszej inteligencji, nie jest samo w sobie dokładne. Jeśli chcesz wysłać dziecko na lekcje muzyki, to powinno ono zacząć przed ukończeniem 7 lat, a nawet wcześniej, jeśli zależy Ci także na tym, aby obserwować u niego postępy w czytaniu, matematyce czy umiejętności rozumowania.

Jeśli wstydzisz się śpiewać karaoke w przyjaciółmi, możesz posłużyć się muzyką do zwiększenia potencjału swojego mózgu w inny sposób. Oto kilka przykładów, czego możesz spróbować:



- ✓ **Klaszcz w ręce.** Brzmi to zaskakująco, ale dzieci, które śpiewają piosenki, klaszcząc przy tym w ręce, dysponują lepszymi umiejętnościami — ładniej piszą czy popełniają mniej błędów ortograficznych. Być może element motoryczny (klaskanie) pomaga także na zajęciach w szkole. Skoro dzieci uwielbiają klaskać podczas śpiewania, to jest to doskonała okazja do stymulowania części mózgu odpowiedzialnej za zdolności motoryczne. Klaskanie nie wiąże się jednak wyłącznie z piosenkami dla dzieci. Spróbuj klaskać w rytm utworu, którego słuchasz. Skoncentruj się na tempie piosenki i klaszcz do rytmu. Dzięki temu Twój mózg będzie trenował nadążanie za rytmem.
- ✓ **Zwracaj uwagę na rytm.** Poczucie rytmu wiąże się z pamięcią roboczą. Umiejętność zapamiętywania sekwencji uderzeń ma na przykład związek z tym, jak dobrze zapamiętujemy coś, co ktoś właśnie nam powiedział. Większość informacji dociera do nas w określonych sekwencjach. Musimy na przykład zapamiętywać informacje w pewnej kolejności, w jakiej je usłyszeliśmy. Progresa polegająca na tym, że najpierw wykonujemy pierwszą czynność, potem drugą i wreszcie ostatnią, jest bardzo

podobna do tego, w jaki sposób zapamiętujemy sekwencję dźwięków. Kiedy więc znowu będziesz słuchał jakiejś piosenki, zwróć uwagę na rytm, aby uaktywnić swoją pamięć (w rozdziale 19. znajdziesz pomysły na gry, w które możesz grać, będąc w podróży).

- ✓ **Napisz piosenkę.** Aby to zrobić, nie musisz być Beethovenem ani Beyoncé. Być może jako dziecko uwielbiałeś wymyślać głupie piosenki. Mój syn wymyśla mnóstwo zabawnych tekstów, a potem siadamy wspólnie do fortepianu i układamy do nich muzykę.

Jako osoba dorosła nadal możesz tworzyć muzykę i śpiewać. Najłatwiej zacząć od zdania wyrażającego Twoje emocje. Napisz kilka linijek, a następnie ułóż do swojego tekstu muzykę. Jeżeli nie jesteś w stanie sam wymyślić melodii, wykorzystaj muzykę z piosenki, którą lubisz. Celem tego działania jest integracja w trakcie pisania piosenki różnych części mózgu — zaczynamy od napisania tekstu, potem zastanawiamy się nad muzyką i rytmem, a w końcu składamy wszystko w całość. Kto wie, może nawet członkowie rodziny zaczną śpiewać Twoje piosenki!



Słuchanie muzyki przynosi wiele korzyści, od poprawy umiejętności językowych po szybszą rekonwalescencję po udarze. Jeżeli jednak próbujesz się skoncentrować, słuchanie muzyki (i śpiewanie także!) może być rozpraszające. Badania wykazują, że kiedy próbujemy robić dwie rzeczy naraz, stajemy się mniej wydajni i popełniamy więcej błędów. I nie ma znaczenia, czy podoba nam się muzyka, której słuchamy, czy nie — muzyka, nawet grająca w tle, sprawia, że popełniamy więcej błędów. W pewnym badaniu naukowcy polecieli grupie osób zapamiętywanie listy słów i wykonywanie w pamięci pewnych obliczeń matematycznych podczas słuchania ulubionej muzyki, muzyki, która się im nie podobała, oraz w ciszy. Badani najlepiej radzili sobie z tymi zadaniami, kiedy wykonywali je w cichym otoczeniu. Tak więc chociaż muzyka jest doskonała dla naszego mózgu, nie jest wskazane słuchanie jej, kiedy robimy coś wymagającego uwagi. Jeżeli uwielbiasz muzykę, to może zamiast włączać ją, żeby grała w tle, warto najpierw jej posłuchać, a dopiero potem zająć się tym, co masz do zrobienia. Coś sobie przypominam... Zaczekaj, tylko wyłączę radio!

Muzyka w każdym wieku

Jeśli zamkniesz oczy i posłuchasz śpiewu Jackie Evancho, to znajdziesz się w myślach na widowni opery z pięknymi dekoracjami i utalentowaną orkiestrą. Być może wyobrazisz sobie Jackie jako stojącą na środku sceny elegancką damę, mającą za sobą lata ćwiczeń, dzięki którym jej anielski głos, który teraz słyszysz, może rozbrzmiewać całym bogactwem niuansów. Być może w wyobraźni zobaczysz, jak Jackie stoi, wyciągając ręce w Twoim kierunku, i śpiewa z pasją i głębią, czerpiąc ze swojego wieloletniego doświadczenia.

Kiedy jednak otworzysz oczy, to stwierdzisz, że nie mogłeś bardziej się pomylić. Jackie nie jest elegancką damą z wieloletnim doświadczeniem operowym. Jackie nie jest jeszcze nawet kobietą! To dziesięcioletnia dziewczynka, która zaczęła śpiewać przed dwoma laty, wydała płytę i jest najmłodszą solistką, która wystąpiła na scenie Carnegie Hall w Nowym Jorku.

Jackie zaczęła śpiewać po obejrzeniu w wieku ośmiu lat *Upiora w operze*. I nie była już w stanie przestać. Dzięki pomocy nauczyciela śpiewu wielokrotnie pojawiała się w telewizji i ponad 3 miliony osób mogły zobaczyć, jak śpiewa! Jeżeli więc poczujesz inspirację, poszukaj nagrań Jackie — nie rozczarujesz się.



Która część mózgu jest odpowiedzialna za przetwarzanie muzyki? W procesie przetwarzania informacji związanych z tonem, melodią i harmonią, a także strukturą i znaczeniem sekwencji muzycznych większy udział ma prawa półkula (więcej na temat funkcji mózgu znajdziesz w rozdziale 2.). Czy jednak zdolności muzyczne są wrodzone, czy też można się ich nauczyć dzięki ćwiczeniom? Badania wykorzystujące obrazowanie mózgu do pomiaru aktywności mózgowej noworodków (mających zaledwie kilka dni) wykazały, że mózg niemowlęcia wyposażony jest od urodzenia w pewne wyspecjalizowane funkcje, umożliwiające rozumienie muzyki. Prawa półkula odpowiedzialna jest za przetwarzanie muzyki **tonalnej** (czyli takiej, w której występują zróżnicowane tony). Z kolei lewa półkula (lewa dolna kora czołowa) przetwarza muzykę **dysonansową** (czyli nieharmoniczną).

Rysować może nie tylko Picasso

Jeśli nigdy wcześniej nie uważałeś siebie za osobę kreatywną, to czas na zmianę sposobu myślenia. Każdy człowiek ma potencjał umożliwiający mu odblokowanie w sobie kreatywności. W poniższym podrozdziale przedstawiam kilka sugestii, aby pomóc Ci zacząć. Zamieszczam w nim wskazówki dotyczące prostych ćwiczeń w rysowaniu, ale jeśli potrzebujesz dodatkowej zachęty, to może zaczniesz od bazgrania?

Bazgrzemy, aby utrzymać koncentrację

Czy lubisz bazgrać? Czy kartki, na których piszesz, pokryte są wzorkami i zawijasami? Jeżeli tak, to miło mi poinformować, że Twoje starania, aby uchronić się przed nudą, zyskały ostatnio wsparcie nauki. Niedawno przeprowadzono badanie porównujące pamięć roboczą dwóch grup ludzi: bazgrzących i niebazgrzących. Członków obu grup poproszono, aby posłuchali nagranej wiadomości telefonicznej o przyjęciu urodzinowym i zapamiętali imiona osób, które miały się na nim pojawić. Grupa bazgrzących zapamiętała więcej imion i miejsc wspomnianych w wiadomości telefonicznej w porównaniu z osobami niebazgrzącymi. Bazgranie podczas słuchania może być zbawienne, pomaga w utrzymaniu koncentracji i uwagi oraz nie pozwala na całkowite „wylączenie się”. Bazgranie nie jest czynnością wymagającą skupienia i działa jak bufor, uniemożliwiając innym czynnościom, na przykład oddawaniu się marzeniom, zakłócenie procesu zapamiętywania tego, co mamy zapamiętać. Jeśli więc obawiasz się, że zaczniesz odpływać myślami podczas spotkania, łap za ołówek.

Rysujemy, aby uwolnić kreatywność

Rysowanie poprawia wyobraźnię, co ma podstawowe znaczenie we wspomaganianiu znajdowania kreatywnych rozwiązań różnych problemów. Jeżeli więc bazgranie jest dla Ciebie dziecinnie proste i czujesz się na siłach, aby narysować coś nieco bardziej skomplikowanego niż esy-floresy na kartce, to proszę bardzo.

Oto kilka pomysłów, które możesz wykorzystać, aby zacząć rysować i uwolnić swoją kreatywność:

- ✓ **Stwórz labirynt.** Zacznij od pojedynczej myśli. Nie musi być głęboka; może to być nawet jakiś obiekt, jeśli tak będzie Ci łatwiej. Zapisz swoją myśl na kartce formatu A4. Teraz zastanów się nad kolejną myślą. W jaki sposób możesz połączyć



te dwie idee? Kontynuuj, aż Twoja kartka zacznie przypominać labirynt myśli i pomysłów. Na początku może się to wydawać pozbawione sensu, jednak po kilku próbach stwierdzisz, że idzie Ci coraz łatwiej. Zauważysz także, że Twój mózg zaczyna bardziej aktywnie tworzyć połączenia między poszczególnymi elementami, co może sprawić, że proces kreatywny potoczy się w lawinowym tempie (informacje o tym, jak działa mózg osoby kreatywnej, znajdziesz w podrozdziale „Porównanie mózgow osób kreatywnych i takich, które kreatywne nie są”, dalej w tym rozdziale).

- ✓ **Zrób kartkę.** Zamiast kupować komuś urodzinową kartkę, może lepiej będzie zrobić ją samemu? Możliwości są nieograniczone — możesz coś narysować, namalować, możesz nawet posłużyć się starymi zdjęciami, aby odtworzyć jakieś cenne wspólne wspomnienie. To nie tylko metoda, aby wyrazić swoje myśli w bardziej znaczący sposób; praca nad kartką umożliwi Ci również bycie kreatywnym.

Jeżeli nie bawi Cię robienie kartek, to zastanów się nad tworzeniem albumów z wycinkami. Może w ten sposób uporządkujesz wreszcie poniewierające się luzem fotografie, a jest to też doskonały sposób na ożywienie wspomnień. Być może większość zdjęć przechowujesz w komputerze — istnieje wiele stron internetowych umożliwiających tworzenie wirtualnych albumów, którymi możesz się podzielić z rodziną i przyjaciółmi. (W rozdziale 11. znajdziesz więcej informacji na temat tego, jak pozytywnie może wpływać na Twój mózg życie towarzyskie).

- ✓ **Narysuj komiks.** Komiksy, a nawet powieści graficzne, to doskonały sposób na wyrażenie myśli. Może zamiast szukać odpowiednich słów, aby wyrazić, jak się dziś czujesz, spróbujesz to narysować? Być może nawet zadziwisz sam siebie! Jeśli czujesz się wystarczająco odważny, to możesz zacząć zamieszczać swoje rysunki na blogu i dowiedzieć się, co o nich myślą Twój przyjaciele. Możesz także zatrzymać swoje komiksy dla siebie. Niezależnie od tego, co wybierzesz, tworzenie tego rodzaju pamiętnika to zabawny sposób na wyrażenie myśli i wyzwolenie kreatywnej strony Twojej osobowości.

Porównanie mózgow osób kreatywnych i takich, które kreatywne nie są

Aby odpowiedzieć na pytanie, czy mózg osoby kreatywnej różni się od mózgow innych osób, badacze porównali mózgi tych, którzy rozwiązując problemy, wydają z siebie serie wykrzyknień „aha!”, z mózgami osób podchodzących do tego procesu bardziej systematycznie. Naukowcy poprosili uczestników o zrelaksowanie się przez chwilę i użycie w tym czasie **elektroencefalografu** (EEG), aby zarejestrować aktywność bioelektryczną mózgow badanych osób.

Następnie uczestnikom polecono rozwiązać anagram. Spróbuj sam: KRYDZPAŁ (czyli PRZYKŁAD).

Wzorce aktywności mózgu osób twórczych i metodycznych różniły się znacząco. Osoby kreatywne, rozwiązując problem, korzystają z prawej półkuli mózgu. Nawet kiedy takie osoby nie zastanawiają się nad rozwiązaniem jakiegoś problemu, ich prawa półkula mózgu pracuje. Ten wzorec dowodzi, że nawet marzenia czy „nieistotne” myśli osób kreatywnych pełne są różnych pomysłów.

Od razu Rzym zbudowano

No cóż, może niekoniecznie, ale za to został on narysowany w dwa dni. Po jednym trzydziestominutowym locie śmigłowcem nad tym miastem w 2005 roku Stephen Wiltshire odtworzył je niezwykle szczegółowo z pamięci. Stephen to artysta, który rysuje i maluje miejskie pejzaże z pamięci, oglądając je wcześniej przez bardzo krótki czas. Kiedy był dzieckiem, zdiagnozowano u niego spektrum zaburzeń autystycznych, a jedynym, co sprawiało mu radość, wydawało się być rysowanie.

Stephen posiada rzadki dar. Potrafi narysować krajobraz po obejrzeniu go tylko raz. Na przykład po locie

śmigłowcem nad Londynem narysował z pamięci w ciągu zaledwie trzech godzin doskonale utrzymany w skali widok z lotu ptaka. Jego rysunek zawiera ponad dziesięć najważniejszych obiektów i dwieście budynków!

Stephen narysował panoramiczne obrazy miast całego świata: Sydney, Frankfurtu, Madrytu, Tokio, Hongkongu i Nowego Jorku. Wszystkie one zostały oddane z niezwykłą precyzją i mistrzostwem. Jego dzieła cieszą się międzynarodowym uznaniem, a niedawno zaczęły także osiągać rekordowe ceny na aukcjach.

Interesujący jest fakt, że osoby kreatywne myślą wyjątkowo elastycznie. Wyobraź sobie labirynt z niezliczonymi ścieżkami, które prowadzą do innych ścieżek, łączących się z kolejnymi itd. Tak właśnie przedstawia się aktywność mózgu osoby kreatywnej. Osoba taka posługuje się różnorodnymi „wyzwalaczami” powodującymi powstanie określonej myśli, która prowadzi do kolejnej. Na przykład rozmowa może wyzwolić w mózgu takiej osoby obraz, który ona widziała przed miesiącem, co z kolei przywołuje myśl sprzed tygodnia, a to prowadzi do nowego pomysłu.

Mózg osoby myślącej metodycznie jest inny. Przypomina prostą drogę, która zaczyna się od problemu i biegnie prosto, aż do rozwiązania. Myślący metodycznie nie pozwalają swoim mózgom na to, aby były rozpraszane przez inne pomysły, i koncentrują się wyłącznie na działaniach, które powinni wykonać, aby rozwiązać problem.

Skorowidz

A

ADHD, 152
aerobowe, ćwiczenia, 149, 150
aktywność, 22
alkohol, 158
Alzheimera, choroba, 106
amnezja
 następowa, 30
 wsteczna, 30
anaerobowe, ćwiczenia, 150
anagramy, 164, 165
 strategie, 164
autobiograficzna pamięć, 30, 47
 okres reminiscencji, 50
autosabotaż, 108

B

bajki, opowiadanie, 213
BBC, 44
Bean, Ivy, 123
bieganie, 149
Broki, ośrodek, 31

C

cecidh, 204
chmura tagów, 65
choroba Alzheimera, 106
ciało migdałowe, 30, 31
ciało modzelowate, 31
ciemieniowy płat, 27
cisza, 111
czekolada, 139
czołowy płat, 26, 27
czterech płynów, koncepcja, 25

Ć

ćwiczenia fizyczne, 149, 150,
 151, 152
 aerobowe, 149, 150
 anaerobowe, 150
 bieganie, 149
 motywacja, 153
 tętno, 151
 wiek, 150
ćwiczenia muzyczne, 95

D

deklaratywna pamięć, 30
depresja, 30
DHA, Patrz kwas
 dokozaheksaenowy
dieta, 129
 czekolada, 139
 jajka, 137
 kawa, 138
 mięso, 138
 mleko, 130
 omega 3, 131
 orzechy, 139
 ryby, 132, 133
 słodyczne, 131
 soki, 136, 137, 138
 śniadanie, 136
 w czasie ciąży, 129, 130,
 131, 132
 w dzieciństwie, 132, 133,
 134, 135
 żelazo, 130
długotrwała pamięć, 20, 47
dokozaheksaenowy, kwas, 133
dopalacze, 146
dopamina, 26, 143
dopasowywanie twarzy, 211
dorosły, trening mózgu, 42, 43
drzemka, 155

Dully, Howard, 28
dziecko
 dieta, 132, 133, 134, 135
 rozwój mózgu, 40
 telewizja, 40
 trening mózgu, 37
 wspomaganie rozwoju, 41
Dżunglowa pamięć, 39

E

efekt
 długości słowa, 61
 Mozarta, 41, 95
 pierwszeństwa, 60
 praktyki, 38
 przeniesienia, 38
 świeżości, 61
eikozapentaenowy, kwas, 133
endorfiny, 122, 153
EPA, Patrz kwas
 eikozapentaenowy
Evancho, Jackie, 97

F

fale
 alfa, 115
 beta, 115
 delta, 115
 theta, 115
fałszywe wspomnienia, 48, 49
fotograficzna pamięć, 65
fruktoza, 135
funkcje wykonawcze, 28, 29

G

GABA, 146
Gage, Phineas, 25, 26
Geller, Uri, 33

Ginkgo biloba, Patrz miłorząb dwuklapowy
 glukoza, 135
 gniew, 119
 gotu kola, 148
 gra
 liczbowa, 212
 pamięciowa, 212
 grupa kontrolna, 38

H

hałas, 111
 herbata, 142, 144
 hipokamp, 29, 30, 84

I

ikoniczna pamięć, 65
 implant ślimakowy, 93
 informacja fonologiczna, 74
 informacje semantyczne, 75
 inteligencja werbalna, testy, 76
 interferencja proaktywna, 54
 interferencja retroaktywna, 54
 internet, kontakty
 towarzyskie, 123
 involuntary musical imagery, 112
 IQ, testy, 77, 86
 izolacja emocjonalna, 120
 izolacja od otoczenia, 119

J

jajka, 137
 jet lag, 155
 język, 31
 język obcy, nauka, 205

K

kawa, 138
 klub książki, 207
 kofeina, 141, 142, 143
 kofeinowa zapaść, 142
 koncepcja czterech płynów, 25
 kontakty towarzyskie
 gry wieloosobowe, 124
 internet, 123
 portale społecznościowe, 124, 125
 kontemplacja, 209

kora przedczołowa, 28
 test, 29
 kora słuchowa, 113
 kreatywność, 91
 krótkotrwała pamięć, 20, 21, 59
 kryptogramy, 197
 książki, 214
 kwas
 dokozaheksaenowy, 133
 eikozapentaenowy, 133

L

lateralizacja, 30
 leki
 metylofenidat, 147
 modafinil, 146
 nootropowe, 146
 stymulanty, 146
 lewa półkula, 31
 lobotomia, 28

Ł

łamigłówki logiczne, 193
 wskazówki, 193

M

mam to na końcu języka, zwrot, 71
 maskowanie jednoczesne, 112
 mechanizm walki/ucieczki, 107
 medytacja, 113, 114, 115
 uważności, 115
 wspomaganie pamięci wizualnej, 115
 metylofenidat, 147
 mięso, 138
 mięśniowa pamięć, 55
 miłorząb dwuklapowy, 147
 mleko, 130
 modafinil, 146
 modlitwa, 116
 mowa matczyzna, 93, 94, 95
 Mozarta, efekt, 41, 95
 mózg
 ciało migdałowe, 30, 31
 ciało modzelowate, 31
 hipokamp, 29, 30, 84
 kora przedczołowa, 28
 kora słuchowa, 113
 lateralizacja, 30

lewa półkula, 31
 plastyczność, 19, 35
 płat ciemieniowy, 27
 płat czołowy, 26, 27
 płat potyliczny, 27
 płat skroniowy, 27
 półkule, 20
 prawa półkula, 32
 rozwój, 40
 starzenie, 34
 trening, 19, 20, 42, 43
 wykorzystanie 10%, 33, 34
 zmiana, 35

muzyka
 dysonansowa, 98
 tonalna, 98
 myślenie kreatywne, 91

N

nauka języka, 205
 neurony, 151
 neuroplastyczność, 151
 neuroteologia, 117

O

O'Brien, Dominik, 52
 obszar wzrokowej formy słów, 31
 omega 3, 131
 optymizm, 103
 orzechy, 139
 ośrodek Broki, 31

P

palenie, 131
 pamięć
 autobiograficzna, 30, 47
 deklaratywna, 30
 długotrwała, 20, 47
 fotograficzna, 65
 ikoniczna, 65
 krótkotrwała, 20, 21, 59
 mięśniowa, 55
 proceduralna, 21, 30, 55
 przestrzenna, 21, 66, 69
 robocza, 96, 107
 semantyczna, 21, 50, 51
 werbalna, 59, 60, 61
 wizualna, 21, 62, 63
 Pasteur, Ludwik, 91

perspektywa
 poruszającego się ego, 67
 poruszających się obiektów,
 67
 pesymista, 107
 Phelps, Michael, 152
 plastyczność mózgu, 19, 35
 płat
 ciemieniowy, 27
 czołowy, 26, 27
 potyliczny, 27
 skroniowy, 27
 polifenole, 144
 pomost społeczny, 124
 potyliczny płat, 27
 powiązanie semantyczne, 52
 powtarzanie, 74
 pozytywne myślenie, 103
 prawa półkula, 32
 prawo efektu, 56
 proceduralna pamięć, 21, 30, 55
 przestrzenna pamięć, 21, 66, 69
 przyjaźnie, 120, 121, 123
 puzzle, 204
 wskazówki, 204

R

randomizacja prób, 38
 recenzja filmowa, 208
 wskazówki, 208
 refleksja, 104
 relacje społeczne, 120
 rezerwa poznawcza, 163
 robocza pamięć, 96, 107
 rozpamiętywanie, 104
 rozpoznawanie twarzy, 49,
 80, 81
 ruchy lustrzane, 68
 ruminacja, 103
 ryby, 132, 133
 rymowanie, 74
 rysowanie, 98

S

samotność, 119, 120
 schizofrenia, 151
 semantyczna pamięć, 21, 50, 51
 sen, 56, 57, 154, 155
 faza 1, 154
 faza 2, 154
 faza 3 i 4, 154
 faza 5, 154
 faza REM, 154
 głęboki, 154
 znaczenie, 156
 sieci społecznościowe, 124, 125
 skroniowy płat, 27
 słodczyce, 131
 soki, 136, 137, 138
 stan nadmiernego
 wzbudzenia, 156
 stolice, zapamiętywanie, 206
 stres, 102, 103, 107, 108, 119
 zwalczanie, 109
 Stroopa, test, 29
 stymulant, 141
 sudoku, 173
 koliste, 186
 strategię, 173, 174
 sygnały neuroprzekazników,
 158
 szczęście, 121, 122

Ś

śniadanie, 136

T

taniec liniowy, 203
 wskazówki, 203
 tanina, 144
 teanina, 145
 telewizja, 40
 test inteligencji wizualno-
 przestrzennej, 85, 87
 test Stroopa, 29
 testy IQ, 77, 86
 Tetris, 43
 tętno, 151
 TOT, 71
 trening adaptacyjny, 43

U

umiejętności językowe, 71
 pomiar, 75
 umiejętności wizualno-
 przestrzenne, 79, 81, 85
 ćwiczenie, 84

W

werbalna pamięć, 59, 60, 61
 wizualizacja, 64
 wizualna pamięć, 21, 62, 63
 wspomaganie medytacją, 115
 wspomnienia
 autobiograficzne, 20
 wspomnienia fleszowe, 49
 wyciszenie, 113
 wykreślanki, 167
 strategię, 167
 wyuczona bezradność, 104

Z

zagadki, 195
 zapamiętywanie, 74
 zapamiętywanie obiektów, 211
 zapominanie, 53
 zdrowie psychiczne, 21
 zespół obcej ręki, 32
 zespół opóźnionej fazy snu, 155
 zielona herbata, 144
 zmiana otoczenia, 206

Ż

żelazo, 130
 żeń-szeń, 148
 życie towarzyskie, 119

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Pimp your mind, czyli wyćwicz swój mózg

Chcesz na zawołanie przypominać sobie nazwisko aktora, który gra w tych wszystkich filmach o wampirach, i już nigdy nie zastanawiać się, po co właściwie idziesz do kuchni? Zachodzisz w głowę, czy naprawdę wykorzystujesz swój mózg tylko w 10%? A może chciałbyś, by Twój mózg pomógł Ci w walce ze stresem? Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałeś „tak”, ta książka jest właśnie dla Ciebie. Koniec z rozkojarzeniem i nawet chwilowymi problemami z pamięcią. Dzięki temu podręcznikowi zwiększysz potencjał swojego umysłu, a regularne ćwiczenia poprawią jego funkcjonowanie i wzmocnią na tyle, by zapobiec pogarszaniu się jego kondycji z wiekiem.

- **Wytrenuj umysł ostry jak brzytwa** — popraw pamięć i zwalcz nieznosne zjawisko „mam to na końcu języka”.
- **Myśl pozytywnie** — wykorzystaj porady ekspertów na temat tego, jak utrzymać umysł w stanie dobrego zdrowia i szczęścia.
- **Zacznij od nowa** — stosuj przyjazną dla mózgu dietę i zmień styl życia.
- **Zatroszcz się o siebie** — dowiedz się, co zrobić, by Twój umysł nie działał gorzej w stresie, pod wpływem zmęczenia lub upływającego czasu.
- **Zagraj** — skorzystaj z wyboru gier, ćwiczeń i łamigłówek umysłowych.

Dr Tracy Packiam Alloway jest dyrektorką Centrum Pamięci i Kształcenia Ustawicznego na Uniwersytecie w Stirling. Na jej badania powoływano się w takich pismach jak „Guardian” i „Daily Mail”, a także omawiano je w programach BBC Radio, Sky News i ABC News. Jest autorką ponad 75 artykułów naukowych i książek poświęconych pamięci roboczej i procesowi uczenia się. W 2009 roku została laureatką Nagrody Naukowej im. Josepha Listera.



Trening umysłu pod okiem fachowca:

- **prawda i fałsz w sferze treningu mózgu**
- **sposoby na poprawę pamięci werbalnej (język), wizualnej (twarze) i przestrzennej (kierunki)**
- **prawie namacalne wizualizowanie sukcesu**
- **dowody na to, że kontakty towarzyskie są istotne**
- **techniki opanowywania stresu i niepokoju**
- **porady na temat żywienia i produktów wspomagających mózg**
- **ćwiczenia dla wszystkich: wykreślanki, sudoku, łamigłówki... i znacznie więcej**

PO ROZUM NA...

www.dlabystrzakow.pl

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem

septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystrzakow.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane: <http://dlabystrzakow.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystrzakow.pl/nowosci>

Hellon SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63
e-mail: rady@dlabystrzakow.pl <http://dlabystrzakow.pl>

For Dummies®
A Branded Imprint of

WILEY

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-6497-9



9 788324 664979