

Olga Woj, Krystyna Jacków-Sowa



Neurodziennik

Codzienne ćwiczenia wspierające Twój mózg

charaktery
magazyn psychologiczny

Dyrektor departamentu produktu i rozwoju
Redaktor naczelna „Charakterów”

Edyta Żmuda

Redakcja i opieka merytoryczna

Natalia Malińska

Wybrane ćwiczenia

Olga Woj, Krystyna Jacków-Sowa

Nadzór wydawniczy

Magdalena Napierała

Serwis zdjęciowy

Adobe Stock, shutterstock.com

Projekt i DTP

Janusz Maniak, www.rndr.pl

Druk i oprawa

Paper & Tinta

Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

tel. 61 66 55 800

e-mail: bok@forum-media.pl

www.e-forum.pl

Prezes zarządu

Magdalena Balanicka

Członkowie zarządu

Radosław Lewandowski

Paulina Hinz-Żurowska

Sąd Rejonowy w Poznaniu

Wydział VIII Gospodarczy KRS

KRS nr 0000037307, NIP 781-15-51-223

Kapitał zakładowy: 300 000 PLN

WSTĘP

DROGI POSIADACZU NEURODZIENNIKA!

Przekazujemy w Twoje ręce publikację, dzięki której zaczniesz świadomie korzystać z potencjału, jaki daje Ci Twój mózg. Dbając o praktyczność zawartych tu zadań, przygotowaliśmy dla Ciebie m.in.:

- propozycje ćwiczeń wspierających rozwój mózgu,
- ciekawostki dotyczące uczenia się,
- wartościowe rady, dzięki którym zadbasz o prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

Neurodziennik podzielony jest na pory roku, bo nasz mózg – tak jak przyroda – nieco inaczej funkcjonuje podczas każdej z nich.

Wiosna to czas, który łatwo zmotywuje Cię do kształtowania proaktywnej postawy i wyrobienia sobie nowych nawyków. Lato zachęci Twoje ciało, czyli także Twój mózg, do pozyskiwania energii pochodzącej ze świeżych warzyw, owoców i aktywności fizycznej. Z kolei jesień to ten szczególny okres w roku, w którym uświadomisz sobie przemijalność i niestałość wypracowanych efektów. Tu postawimy na wzmocnienie Twojej determinacji i wspólnie wykreujemy nowe, wartościowe schematy działania. Zima to egzamin. Czas na wprawienie całej tej wiedzy i zdobytych umiejętności w ruch. To właśnie podczas tej pory roku doświadczysz pełni swojego sukcesu oraz uświadomisz sobie, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i wartościowe.

Wierzmy, że dzięki pracy z *Neurodziennikiem* ukształtujesz swój mózg tak, by pomagał Ci zapamiętywać, motywować się i podejmować wyzwania pojawiające się w Twoim życiu każdego dnia.

Powodzenia!

INSTRUKCJA

Oto Twój *Neurodziennik*, dzięki któremu będziesz rozwijać swój mózg w obszarze kreatywności, koncentracji, uważności, pamięci i logicznego myślenia. Każdy dzień to nowe zadanie, które należy potraktować jak wyzwanie. Z punktu widzenia neuronauki największą efektywność mają te zadania, które wymagają wysiłku i są wykonywane regularnie. Dlatego nie wykonuj wszystkich aktywności naraz ani nie staraj się nadrobić, gdy jakieś opuścisz. Skoncentruj się na tym, aby stworzyć zdrowy nawyk. Pamiętaj, że to mała kropla drąży skałę, a nie ulewa. Potraktuj wykonanie każdego zadania jako święto dla Twojego mózgu, a bardzo szybko Ci się za to odwdzięczy. *Neurodziennik* będzie motywował Cię do działania, gdy będzie czekał na Ciebie w widocznym miejscu. Trzymaj go przy łóżku, na biurku lub w innym miejscu, w którym jesteś codziennie. Potraktuj swój rozwój jak zabawę i odczuwaj wdzięczność za to, że masz taką możliwość.

Poniedziałek

Z przedstawionej figury usuń 2 zapalki tak, aby powstały 2 kwadraty.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

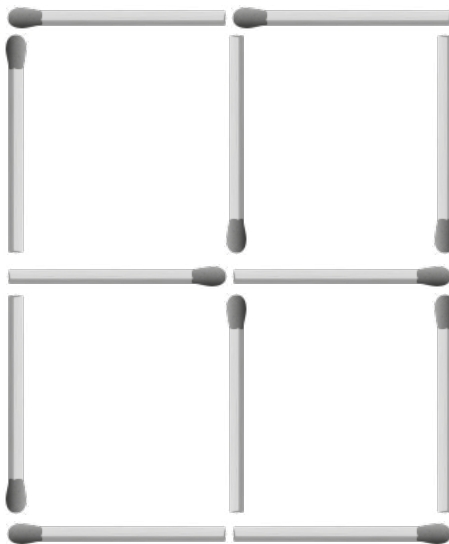
.....

.....

.....

.....

.....



Wtorek

Zrób sobie dziś dzień bez kalkulatora, ewentualnie użyj go, by sprawdzić poprawność wyliczeń. Pamiętaj, że nieużywane połączenia w mózgu zanikają, dlatego warto o nie dbać.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Środa

Poproś Twojego rozmówcę o wybranie liczby między 2 a 19. Następnie powiedz, żeby pomnożył tę liczbę przez 2. Do otrzymanego rezultatu niech doda 10, a wynik podzieli przez 2. Na koniec poinstruuuj go, żeby odjął liczbę, o której pomyślał (wynik zawsze wynosi 5).

.....

.....

.....

.....

.....

Rozwiąż sudoku. Pamiętaj, że to wysiłek ma znaczenie w tworzeniu się struktury neuronalnej, a nie prawidłowe rozwiązanie.

.....

.....

.....

1		7			6	4	5	
	2	5	3	4				8
	6				1		7	
	5	3					2	9
6	1				9	8		
			6		2			7
		1		9	3	2		
		8						
	4			7	8	5	9	1

Czwartek

Cztery osoby zamawiają wielką pizzę. Dzielą ją na porcje pięcioma prostymi cięciami. Każda z osób otrzymuje 3 kawałki. Jak to możliwe?

.....

.....

.....

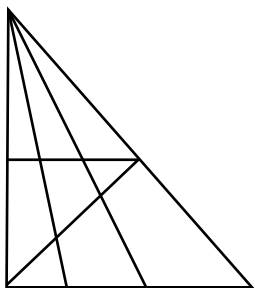
.....

.....

.....

Piątek

Sobota



Ile trójkątów jest na obrazku?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niedziela

Zaplanuj dziś czas na łonie przyrody. Już zaledwie kilka minut pomoże uzyskać spokój, zresetować mózg i poprawić jego funkcjonowanie.

.....

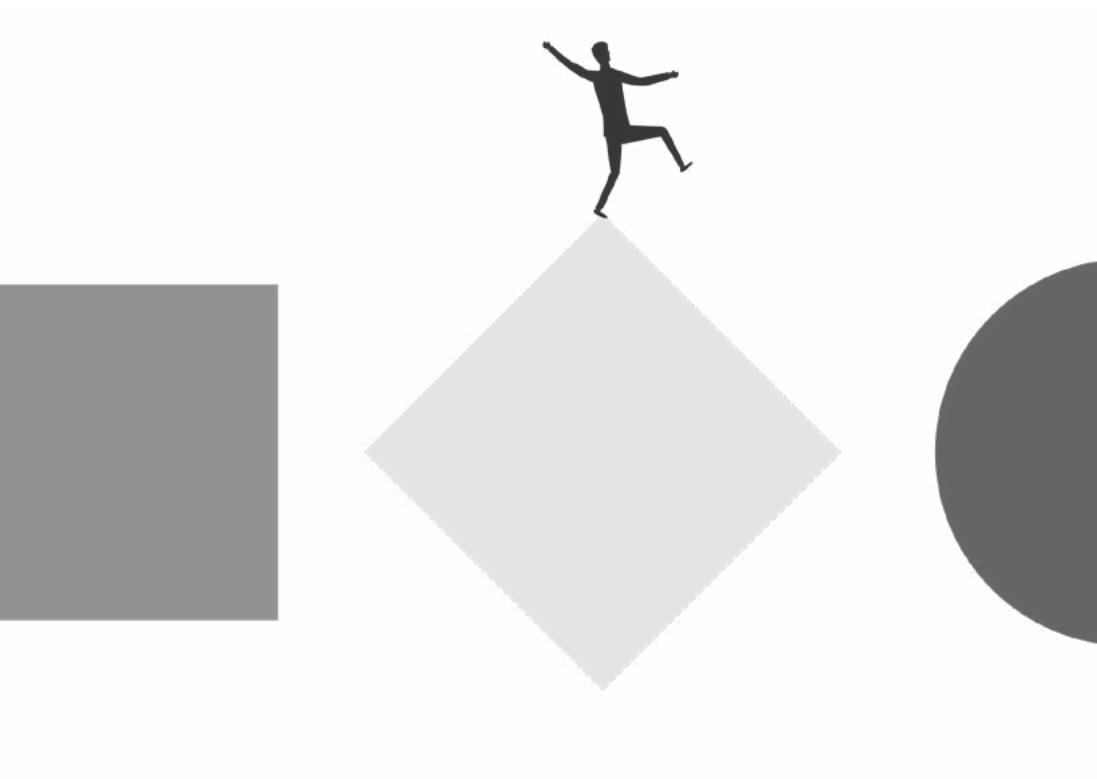
.....

.....

.....

.....

WIOSNA



„Gdy moje nogi
zaczynają się ruszać,
moje myśli zaczynają
płynąć”.

H.D. Thoreau

Wiosna to czas, w którym przyroda budzi się do życia. W tym szczególnym okresie możesz pozytywnie wpływać na rozwój Twojego mózgu. Psycholog środowiskowa Jenny Roe przeprowadziła badania aktywności mózgu ochotników w czasie ich spaceru po lesie, po głównej ulicy Edynburga oraz dzielnicy biurowej tego miasta. Stwierdziła, że bezpośredni kontakt z zielenią uspokaja i przywraca zdolność koncentracji uwagi, a przebywanie wśród szkła i betonu bardzo mocno pobudza psychikę.

Z innych jej badań wynika, że podczas patrzenia na krajobraz miejski pojawiały się w mózgu sygnały wskazujące na rozkojarzenie, napięcie, irytację i złość. Potwierdzono też, że już samo oglądanie zdjęć z krajobrazem naturalnym (zieleń oraz błękit nieba, jezior, drzew i morza) wywołuje u badanych przyjemność, wprowadza w stan kontemplacji i skupienia. Zieleń zalecana jest również w otoczeniu osób chcących uwolnić potencjał mózgu i pobudzić kreatywne myślenie. Przebywanie na łonie natury przywraca mózgowi zdolność koncentracji uwagi.

Wyjdź w tym tygodniu na 3 spaceru o długości co najmniej 1 kilometra każdy. Podejmij wyzwanie i zbuduj swój nowy, wiosenny nawyk!

Poniedziałek

Dzisiaj uaktywnij swoje półkule mózgowe. Dotykaj prawym łokciem do lewego kolana i lewym łokciem do prawego. Rób to przez 2 minuty lub do słów swojej ulubionej wycieczki z dzieciństwa.

.....

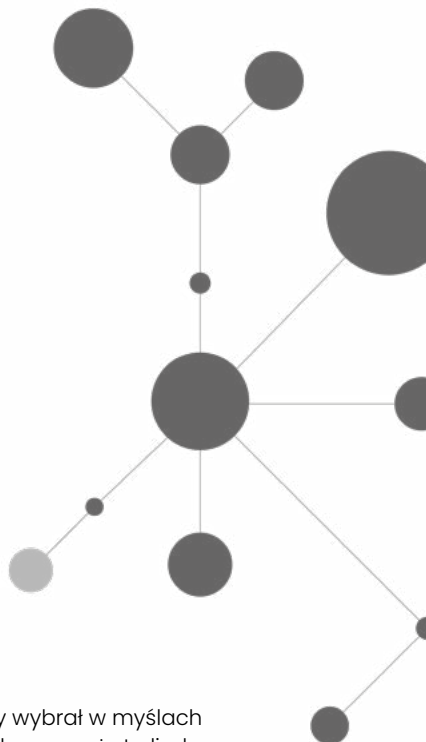
.....

.....

.....

.....

.....



Wtorek

Liczenie z radością

Poproś swojego rozmówcę, aby wybrał w myślach liczbę od 1 do 9. Następnie niech pomnoży tę liczbę przez 3, doda do niej 1, pomnoży przez 3 i doda liczbę, o której pomyślał. Spytaj go o wynik, a poznasz liczbę, którą wybrał w myślach (wynik zawsze kończy się cyfrą 3, a cyfra, która stoi przed nią, to ta, którą wybrał w myślach).

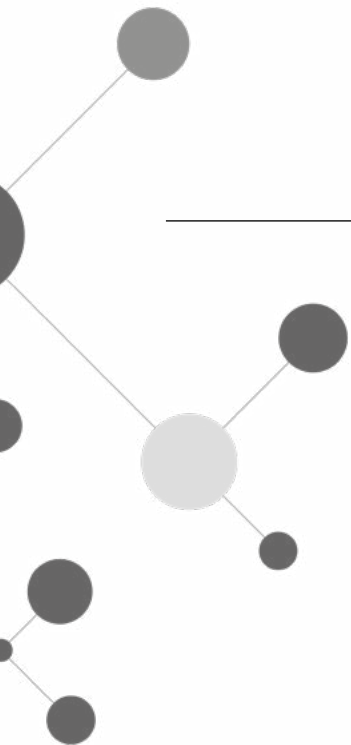
.....

.....

.....

.....

.....



Środa

Jaka substancja jest wydzielana w mózgu, gdy jesteśmy z siebie zadowoleni?

- a. Mielina
- b. Dopamina
- c. Adrenalina
- d. Neurotropina

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Umyj dziś zęby niedominującą ręką lub załóż zegarek/bransoletkę na przeciwną rękę, niżnosisz zazwyczaj.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czwartek

