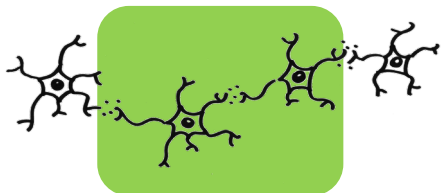




## Czy Twój mózg jest zielony?

A cóż to za pytanie? Poszukamy na nie odpowiedzi.  
I co ta wiedza może nam dać w codziennym używaniu tego zacnego narządu?



Kiedy słyszymy, smakujemy, patrzymy na coś, w naszej głowie, wszystko „rośnie”.  
Komórki nerwowe i ich wypustki – drzewka dendrytyczne – rozrastają się... ale też i więdną, zanikają.

## Pytanie brzmi: jak podlewać owe drzewka?

Co jest tą wodą dla Twoich drzewek dendrytycznych?

J e s t n i ą T w o j a u w a g a !

Twoje świadome pochylenie się z uwagą nad testem, umiejętnością, wykładem, powodują wzrost połączeń między neuronami i wzmacniają ich siłę.

A co za tym idzie: lepiej rozumiesz i umiesz.

### Mamy niesamowitą głowę.

Totalną zdolność do uczenia się.

Jeśli potrzebujesz nauczyć się czegośkolwiek to ćwicz (czytaj, powtarzaj) po trochu każdego dnia.

Długie aktywności, ale rzadko mają dużo słabszy efekt.  
To trochę tak, jakbyś ciągle się uczył od nowa i od nowa i od nowa...



### Pytania/zadania:

Stwórz, wypisz Twoje sposoby na powtórki i uczenie się.  
Zapytaj bliskich o ich sposoby, zanotuj.

Twórz taki katalog prostych sposobów działania podczas uczenia się.

Jeżeli nauka Ci nie idzie, zajrzyj do tej listy, może warto przetestować nowy sposób!



### Polecane książki:

Neurokomiks - M. Farinella, H. Roś

Mózg. To, o czym dorośli Ci nie mówią - Boguś Janiszewski  
30 sekund o mózgu.

50 zagadnień neuronauki przedstawionych w pół minuty - Anil Seth

