

# Aerobik dla mózgu

wybór literatury dostępnej w Bibliotece Pedagogicznej  
im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu

za lata 2019-2023

## Książki

1. **Aktywność** umysłowa seniora / Dawid Radamski, Katarzyna Jędrasiak, Roman Cieśla. - Bielsko-Biała : Dragon, 2020.
2. **BUZAN, Tony**  
Mistrzowskie mapowanie myśli : podręcznik użytkownika najpotężniejszego narzędzia rozumowania / Tony Buzan. - Gliwice : Helion, 2019.
3. **COSTANDI, Moheb**  
Mózg : 50 idei, które powinieneś znać / Moheb Costandi. - Warszawa : PWN, 2022.
4. **EAGLEMAN, David**  
Dynamiczny mózg : historia nieustannych przeobrażeń / David Eagleman. - Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2023.
5. **GOODWIN, James**  
Doładuj swój mózg : jak zwiększyć sprawność i efektywność swojego umysłu / James Goodwin. - Warszawa : Muza, 2022.
6. **HOLLINS, Peter**  
Mistrz efektywnej nauki : zaawansowane metody przyswajania wiedzy i doskonalenia umiejętności / Peter Hollins. - Gliwice : Sensus, 2023.
7. **HÜTHER, Gerald**  
Wzmocnij pamięć - usuń demencję : samodzielna aktywacja regeneracji mózgu / Gerald Hüther. - Białystok : Vital Gwarancja Zdrowia, 2019.
8. **Karty** pracy do ćwiczeń funkcji poznawczych : ćwicz swój umysł. Cz. 1 / Ilona Bidzan-Bluma, Paulina Dąbrowska, Joanna Karpiczenko, Monika Ponichtera-Szczęch, Agata Rudnik. - Warszawa : Difin, 2022.
9. **Karty** pracy do ćwiczeń funkcji poznawczych : ćwicz swój umysł. Cz. 2 / Ilona Bidzan-Bluma, Paulina Dąbrowska, Paulina Golińska. - Warszawa : Difin, 2023.
10. **KOLTUSKA-HASKIN, Barbara**  
Jak działa mój mózg : jak lepiej go zrozumieć i utrzymać w zdrowiu / Barbara Koltuska-Haskin. - Warszawa : Difin, 2023.
11. **KOWALSKI, Sylwester**  
Niepokorny mózg : geniusz, buntownik, manipulator / Sylwester Kowalski. - Warszawa : Zwierciadło, 2022.
12. **MECHŁO, Paulina**  
Superpamięć dla seniorów i nie tylko / Paulina Mechło. - Gliwice : Sensus, 2023.

13. **MECHŁO, Paulina**  
Superpamięć w 31 dni : triki, ćwiczenia, neurorozrywki / Paulina Mechło. - Gliwice : Sensus, 2023.
14. **NORDENGE, Kaja**  
Mózg ćwiczy czyli Jak utrzymać umysł w dobrej formie / Kaja Nordenge. - Warszawa : Wydawnictwo Marginesy, 2019.
15. **Piękny** umysł nie ma wieku : łamigłówki dla seniorów i nie tylko / Paulina Mechło, Paulina Polek. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2020.
16. **Senior** sprawny intelektualnie : ćwiczenia, zadania, gra edukacyjna / Jolanta Piekarska, Wiesław Piekarski. - Warszawa : Difin, 2019.
17. **Senior** w domu : gry i ćwiczenia dla seniorów : międzypokoleniowe quizy wiedzy / Jolanta Piekarska, Wiesław Piekarski. - Warszawa : Difin, 2021.
18. **Trening** językowy dla seniorów i nie tylko / Paulina Mechło, Paulina Polek. - [Gliwice] : [Wydawnictwo Helion], [2020].

## Artykuły z czasopism

1. Aktywny senior : animacja w pracy z seniorami / dr Aleksandra Załustowicz // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 1, s. 69-74
2. Co można zrobić, by wyostrzyć umysł? / Edward Nęcka ; rozmawia Dorota Krzemionka // Charaktery. - 2019, nr 8, s. 26-31
3. Czas na trening poznawczy / Marzena Sula-Matuszkiewicz // Hejnał Oświatowy. - 2020, nr 12, s. 13-14
4. Fitness mózgu : czy każde oddziaływanie na mózg jest treningiem poznawczym? / Adriana Kloskowska // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 120, s. 15-20
5. Fitness szarych komórek / Alvaro Fernandez ; rozmowę przeprowadziła Karolina Rogaska // Charaktery. - 2015, nr 11, s. 64-[69]
6. Gimnastyka mózgu : czy można skutecznie „wyćwiczyć” mózg? / Magdalena Goetz // Głos Pedagogiczny. - 2019, nr 105, s. 24-28
7. Gimnastyka mózgu dla każdego / Marzanna Kostecka-Biskupska, Agnieszka Salwa // Inspiracje. - 2019, nr 1-2, s. 10
8. Jak dbać o nasze centrum dowodzenia / Agnieszka Zawadzka-Jabłonowska // Coaching. - 2021, nr 3, s. 24-27
9. Jak pobudzać mózg do twórczego działania? : tajniki treningu kreatywności / dr Adriana Kloskowska // Głos Pedagogiczny. - 2020/2021, nr 121, s. 16-19, 42
10. Jak zwiększać wydajność naszego mózgu - fakty i mity / Magdalena Goetz // Głos Pedagogiczny. - 2019, nr 107, s. 22-28

11. Jak żyć w świecie pełnym rozpraszaczy? / Ewa Zielony-Koryczan // Charaktery. - 2023, nr 4, s. 62-65
12. Mózg lubi aktywność fizyczną / Małgorzata Pawłowska // UczMy. - 2022, nr 3, s. 12-13
13. Mózg na siłce / Bartłomiej Boral ; rozmawiał Marcin Kozłowski // Charaktery. - 2019, nr 5, s. 50-53
14. Ruch dla mózgu / dr Piotr Terlecki // UczMy. - 2022, nr 3, s. 7-9
15. Zabierz swój mózg na spacer / Katarzyna Dessoulavy // UczMy. - 2022, nr 3, s. 15-16

Opracowanie  
Marzena Jarocka  
(13.10.2023)



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie