

ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI I RELAKSACJA - GIMNASTYKA MÓZGU

Zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2002-2021

Pozycje dostępne w Bibliotece Pedagogicznej w Gostyninie

Wydawnictwa zwarte

ADAMS Marilee G.: Edukacja, która zmienia życie : 12 narzędzi umysłu, które rozpalają miłość do nauki. – Warszawa : Oficyna Wydawnicza "Logos", 2016
Sygn. WYPG 34777

BLAKEMORE Sarah-Jayne, FRITH Uta: Jak uczy się mózg. – Kraków : Uniwersytet Jagielloński, 2008
Sygn. WYPG 31738

ELIOT Lise: Co tam się dzieje? : jak rozwija się mózg i umysł w pierwszych pięciu latach życia. – Poznań : Media Rodzina, 2003
Sygn. WYPG 29923

ELIOT Lise: Różowy mózg, niebieski mózg : jak niewielkie różnice w mózgach dziewczynek i chłopców mogą stać się przepastne i co z tym zrobić. – Poznań : Harbor Point Media Rodzina, 2011
Sygn. WYPG 34036

GOLDBERG Elkhonon: Kreatywność : mózg w dobie innowacji. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018
Sygn. WYPG 34445

JARRETT Christian: Mózg : 41 największych mitów. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017
Sygn. WYPG 33980

JOHNSEN Anne Lene: Rusz głową! : gimnastyka mózgu dla dzieci : zabawne i mądre łamigłówki dla ciekawskich dzieciaków. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018
Sygn. WYPG 34249, WYPG 34497

SPITZER Manfred: Jak uczy się mózg. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012
Sygn. WYPG 32785

VETULANI Jerzy, MAZUREK Maria, WIERZCHOWSKI Marcin: Sen Alicji czyli jak działa mózg. – Kraków : Mando – Wydawnictwo WAM, 2017
Sygn. WYPG 34501

ŻYLIŃSKA Marzena: Neurodydaktyka : nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi. – Toruń : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2013
Sygn. WYPG 32715, WYPG 34721

Artykuły z czasopism

BARTSKA Justyna: Gimnastyka mózgu // *Edukacja i Dialog*. – 2004 nr 4, s. 21 – 26

BIEDRZYCKA Agata: Muzykoterapia jako jedna z metod rozładowywania napięć emocjonalnych // *Wychowanie na co Dzień*. – 2004, nr 7/8, dod. s. I-III

BRZESKA Małgorzata, WOŹNIAK Małgorzata: Na hali : zabawy relaksacyjne // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2008, nr 9, s. 44-46

BUDZISZEWSKA Anna: Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne // *Szkoła Specjalna*. – 2002, nr 2, s. 114-117

CIEŚLA Jarosław: Sposoby na lęki // *Psychologia w Szkole*. – 2014, nr 3, s. 124-125

ENGLER Maria: Bajkoterapia przedszkolaka – cd. // *Remedium*. – 2019, nr 10, s. 28-29

ENGLER Maria: Bajkoterapia przedszkolaka – cd. (uwaga) // *Remedium*. – 2019, nr 11, s. 28-29

GODLEWSKI Michał: Świadomy oddech // *Charaktery*. – 2021, nr 3, s. 50-54

GREGOREK Anna: Mindfulness – trening uwagi dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. – 2018, nr 1, s. 30-38

HAMER Hanna: Relaks na przerwie // *Psychologia w Szkole*. – 2005, nr 4, s. 91-96

HAMER Hanna: Sposoby na napięte mięśnie // *Psychologia w Szkole*. – 2012, nr 3, s. 77-81

HAMER Hanna: Żeby stres mniej dokuczał // *Psychologia w Szkole*. – 2012, nr 2, s. 48-51

HOLAS Paweł: Budzenie się // *Charaktery*. – 2017, nr 1, s. 50-51

HOLAS Paweł: Uwalnianie umysłu : trening uwagi // *Charaktery*. – 2017, nr 2, s. 48-49

KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Spokojny umysł, dobre myśli... // *Psychologia w Szkole*. – 2014, nr 4, s. 115-121

KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uwaga daje spokój // *Psychologia w Szkole*. – 2015, nr 1, s. 114-121

KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uwaga jest ważna // *Psychologia w Szkole*. – 2015, nr 2, s. 114-121

KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uwaga na ciało // *Psychologia w Szkole*. – 2015, nr 3, s. 113-120

KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uwaga na gniew // *Psychologia w Szkole*. – 2014, nr 3, s. 115-121

KĘDRA Jolanta: Jak miło spędzić czas? : gry i zabawy relaksujące dla dzieci klas I-III // *Świetlica w Szkole*. – 2009, nr 3, s. 29

- KMITA Danuta: Zabawy relaksacyjne w świetlicy // *Świetlica w Szkole*. – 2008, nr 2, s. 13
- KOMOROWSKA Marta: Czy istnieje potrzeba uczenia dzieci uważności? // *Remedium*. – 2015, nr 7/8, s. 53-55
- KOMOROWSKA Marta: Formy relaksacyjne w regulacji napięć u dzieci // *Remedium*. – 2020, nr 1, s. 26-27
- KOMOROWSKA Marta: Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem. Cz.1 // *Remedium*. – 2018, nr 7/8, s. 16-17
- KOMOROWSKA Marta: Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem. Cz.2 // *Remedium*. – 2018, nr 10, s. 16-17
- KORDZIŃSKA-GRABOWSKA Anna: Zabawy relaksująco-wyciszające // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2016, nr 3, s. 56
- KOŻUCHOWSKA Maria: Bajkoterapia przedszkolaka – cd. // *Remedium*. – 2019, nr 9, s. 30-32
- KUBALA-KULPIŃSKA Aleksandra: Techniki relaksacyjne, czyli jak rozładować napięcie emocjonalne // *Życie Szkoły*. – 2015, nr 9, s. 18-21
- KUBALA-KULPIŃSKA Aleksandra: Zintegrowane półkule // *Życie Szkoły*. – 2020, nr 2, s. 24-28
- KULKA Monika: Zabawy na uspokojenie // *Świetlica w Szkole*. – 2017, nr 6, s. 16-17
- KUROWSKI Marek: Ćwiczenia relaksacyjne i ich wpływ na obniżenie nadmiernego napięcia // *Lider*. – 2005, nr 4, s. 20
- LITWINOW Monika: Bajkoterapia a wyciszenie – zajęcia z bajką relaksacyjną w przedszkolu // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2020, nr 3, s. 44-48
- LITWINOW Monika: Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2020, nr 1, s. 6-11
- ŁUBA Małgorzata: Całkowicie obecna głowa // *Głos Pedagogiczny*. – 2016, nr 2, s. 41-43
- ŁUBA Małgorzata: Całkowicie obecna głowa // *Życie Szkoły*. – 2016, nr 3, s. 28-32
- ŁUBA Małgorzata: Całkowicie obecny umysł // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2016, nr 2, s. 25-28
- MINGE Natalia: Złapać drugi oddech // *Głos Pedagogiczny*. – 2013, kwiecień (48), s. 14-16
- NASKRĘT Małgorzata, DEMCZYSZAK Justyna: Czego ręce dotkną – rozum zapamięta // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2013, nr 9, s. 68-69

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu : emocje i zdrowa samokontrola // *Życie Szkoły*. – 2018, nr 4, s. 16-21

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu : metody wyciszania // *Życie Szkoły*. – 2018, nr 2, s. 13-17

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu : trening samokontroli // *Życie Szkoły*. – 2018, nr 3, s. 20-23

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu dla nauczycieli – jak się zatrzymać i nie realizować programu? // *Życie Szkoły*. – 2018, nr 6, s. 10-16

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu : pielęgnowanie pozytywnych relacji // *Życie Szkoły*. – 2018, nr 6, s. 24-29

OŁTARZEWSKI Eryk: Uważność w edukacji wczesnoszkolnej // *Życie Szkoły*. – 2019, nr 2, s. 29-35

PAWLUN Ewelina: Pamięć doskonała – zastosowanie metody Biofeedback // *Remedium*. – 2016, nr 5, s. 4-6

PIETRAS Monika: System oddziaływań za pomocą ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących w zintegrowanym kształceniu początkowym // *Wszystko dla Szkoły*. – 2004, nr 9, s. 4-6

PISANI Anna: Ala ma smartfona // *Charaktery*. – 2018, nr 4, s. 42-45

PISAREK Kamil: Fakty i mity o uważności // *Charaktery*. – 2020, nr 3, s. 34-35

SAWIŃSKI Julian Piotr: Jak gimnastyka stymuluje mózg // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 2014, nr 7, s. 8-12

SEMENIUK Agata: Co w głowie piszczy? : udzielanie wsparcia uczniom przy wykorzystaniu techniki uważności // *Życie Szkoły*. – 2020, nr 3-4, s. 26-28

SIKORSKI Wiesław: Techniki psychoterapii stosowane w szkole // *Edukacja i Dialog*. – 2009, nr 9/10, s. 48-50

STRZELECKA-LEMIECH Alicja: Trudna sztuka relaksu : umiejętność odpoczywania // *Głos Pedagogiczny*. – 2017, październik (92), s. 44-47

ŚCISŁOWSKI Artur: Wizualizacja jako metoda relaksacji dla osób niewidomych // *Szkoła Specjalna*. – 2008, nr 5, s. 383-390

ŚLIWIŃSKA Anna: Muzyczne podróże w wyobraźni : w trosce o równowagę emocjonalną naszych dzieci // *Nauczanie Początkowe*. – 2006/2007, nr 3, s. 23-28

URBAŃSKA Alicja: Zabawy relaksacyjne // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2006, nr 8, s. 43-44

WOJTCZAK Dorota: Jak odpoczywać efektywnie? // *Charaktery*. – 2020, nr 8, s. 62-69

WOŹNIAK Małgorzata: Zabawy relaksacyjne z elementami muzykoterapii // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2009, nr 3, s. 37-42

Opracowała: Iwona Grabarczyk
Biblioteka Pedagogiczna w Płocku
Filia w Gostyninie