

# SMEGENYS: NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

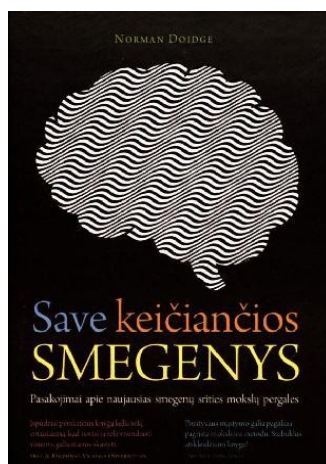


Mūsų smegenys – galingas kompiuteris, tik ar mes turime instrukciją, kaip juo naudotis. Mūsų smegenys – tarsi vaizdo kamera, fiksuojanti realybės atspindžius, tarsi istorijų pasakotojas, leidžiantis mums suprasti, kas vyksta aplinkui. Be jų mes nežinotume, kas esame, ir tikriausiai nebūtume tokie, kokie esame. Smegenys yra mūsų realybės suvokimo ir mūsų tapatybės garantas, visos mūsų mintys, prisiminimai, potyriai ir svajonės kyla iš jų.

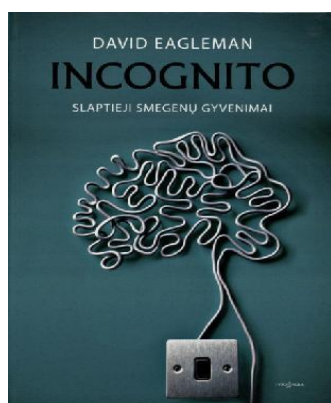
Galimybė intensyvinti mąstymą yra natūralus žmogaus bruožas, reikia tik išmokti tai daryti. Tačiau ką mes žinome apie tai, kaip jos veikia? Svarbiausias dalykas, kurį kontroliuoja mūsų galvos smegenys yra mokymasis. Kai smegenys gauna stimulą (mintis, idėja, galvosūkių ar uždavinio sprendimas ir kt.) jis rūšiuojamas ir apdorojamas. Tai vyksta, nes nervinės ląstelės turi dviejų rūšių ataugas. Mokymosi pagrindas – kuo daugiau susidariusių naujų jungčių. Galutinis mokymosi rezultatas – atminties formavimasis. Mes atliekame daug veiksmų jau žinomų smegenims arba ką nors nauja. Jeigu kartojame anksčiau išminktą užduotį ar veiklą mūsų smegenų ląstelės darosi laidesnės. Dėl šios priežasties turintieji patirtį naudoja mažesnę dalį smegenų, bet veiksmingiau.

90 proc. knygų apie žmogaus smegenis ir mokymąsi parašyta per pastaruosius metus. Jų yra tūkstančiai! Bet ką mums reikia žinoti apie tai, kaip dirba smegenys? Kur prasideda mokymasis? Į šiuos ir daugelį kitų klausimų padės atsakyti knygos, sukauptos Lietuvos medicinos bibliotekos fonduose.

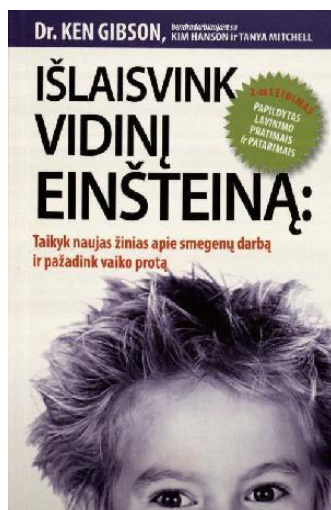
## Pateikiamas sąrašas



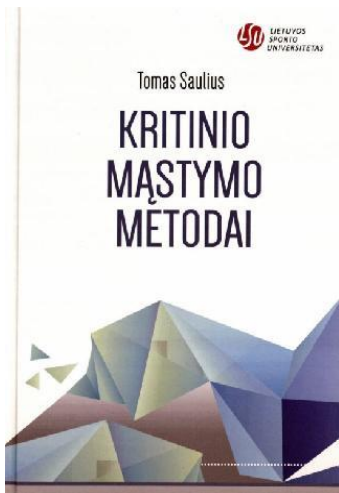
Save keičiančios smegenys : pasakojimai apie pergales naujausių mokslų apie smegenis srityje / Norman Doidge ; iš anglų kalbos vertė Milda Morkytė. - [Kaunas] : Kitos knygos, [2012]. - 371, [1] p.



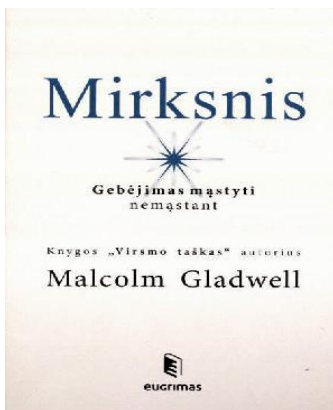
Incognito : slaptieji smegenų gyvenimai / David Eagleman ; iš anglų kalbos vertė Gediminas Pulokas. - Vilnius : Tyto alba, 2014. - 326, [2] p.



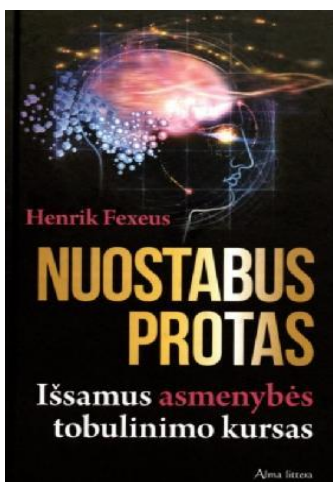
Išlaisvink vidinį Einšteiną : taikyk naujas žinias apie smegenų darbą ir pažadink vaiko protą / Ken Gibson, bendradarbiaujant su Kim Hanson ir Tanya Mitchell ; iš anglų kalbos vertė Ieva Barakauskaitė, BrainGym.lt. - Vilnius : Baltosios gulbės, 2017. - 141, [1] p.



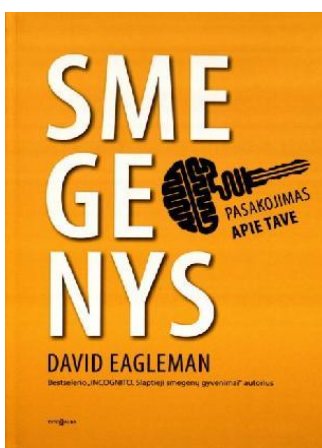
Kritinio mąstymo metodai : vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams / Tomas Saulius ; Lietuvos sporto universitetas. - Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, 2016. - 255, [1] p.



Mirksnis : gebėjimas mąstyti nemąstant / Malcolm Gladwell ; [iš anglų kalbos vertė Marija Dalia Tručinskienė]. - Vilnius : Eugrimas, [2014]. - 305, [1] p.



Nuostabus protas : išsamus asmenybės tobulinimo kursas / Henrik Fexeus ; iš švedų kalbos vertė Agnietė Merkliopaitė ir Nadežda Kušner. - Vilnius : Alma littera, 2013. - 523, III, [1] p.



Smegenys : pasakojimas apie tave / David Eagleman ; iš anglų kalbos vertė Gediminas Pulokas. - Vilnius : Tyto alba, 2017. - 242, [1] p.

