

CREIERUL PUTERNIC

EDITIA PENTRU TINERII CITITORI

MAI INTELIGENT
MAI BUCUROS
MAI PUTERNIC



PUBLICA

youngster

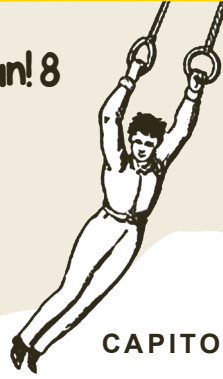
ANDERS HANSEN

MATS WÄNBLAD

Traducere din suedeză de
Carmen Vioreanu

CUPRINS

fii mai bun! 8



CAPITOLUL 1

Mai bucuros 15

CAPITOLUL 2

Mai puțin stresat 27

CAPITOLUL 3

Creierul de savană 42

CAPITOLUL 4

Mai concentrat 53

CAPITOLUL 5

ADHD 64



CAPITOLUL 6

Mai creativ 73

CUPRINS

CAPITOLUL 7

**Creierul
sub lupă 84**

CAPITOLUL 8

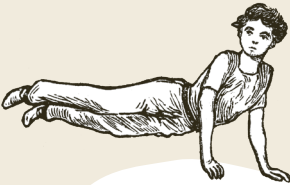
**Un gamer
mai bun 89**

CAPITOLUL 9

**Gânduri
„de ecran” 98**

CAPITOLUL 10

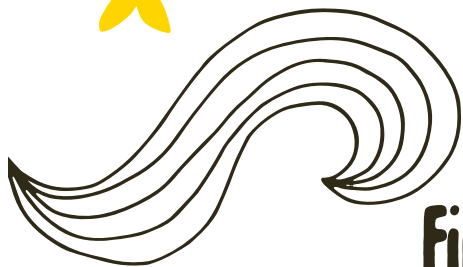
**O memorie
mai bună 107**



CAPITOLUL 11

**Mai multe despre
mișcare 122**

Acum ești un pic mai bun! 128



Fii mai bun!

Simți că vrei să fii puțin mai bun? „La ce?”, întrebi tu. La orice, răspundem noi.

De exemplu, la jocurile pe calculator sau la a te concentra. Și asta nu e tot. Poți fi mai vesel, mai calm, mai inteligent și mai creativ. La pachet, primești și o memorie mai bună și mai multă încredere de sine.

Refuză – dacă poți!

Dar, știi cum se spune... nimic nu este gratis. Va fi necesar niște efort. Va trebui să faci ceva nebunește de dificil și de complicat, mai exact (să sune tobele!) să te miști!

Stai, oprește-te, nu lăsa cartea jos. Chiar nu încercăm să te păcălim, deși poate sună prea bine ca să fie adevărat. Mai ales dacă adăugăm că vei arăta mai bine și vei fi și mai puternic și că probabil vei dormi mai bine și vei mânca mai sănătos. Dar asta e doar un bonus.

Cel mai important este ce se întâmplă în mintea ta.

Pentru că, atunci când îți miști corpul, se schimbă o grămadă de lucruri în creierul tău. Unele se întâmplă imediat, altele au nevoie de mai mult timp. Însă toate sunt lucruri bune.

Sună ciudat? Cel care vrea brațe mai puternice își antrenează brațele, nu picioarele. Același lucru ar trebui să fie valabil și în cazul creierului. Dar nu este așa.

Cercetările arată clar că creierul este mult mai afectat (în sensul bun) de mișcare și de exerciții fizice decât de antrenarea memoriei, sudoku sau cuvinte încruciate. În



mod destul de ciudat, creierul este aparent acea parte a corpului cel mai mult întărită de mișcare.

Strânge-ți ambii pumni și împreunează-i. Cam atât de mare este creierul tău. Cu toate acestea, acolo se află tot ceea ce ai simțit și experimentat vreodată. Toate trăsăturile tale de personalitate. Tot ce ai învățat vreodată. Și acesta este doar începutul.

Creierul tău gândește, simte, îți controlează mișcările și se asigură că toate părțile corpului tău funcționează așa cum trebuie. Tot timpul. În fiecare secundă se întâmplă miliarde de lucruri în creierul tău. Lucruri pe care nu le-ai putea vedea nici măcar dacă ai face o gaură în craniu și te-ai uita acolo cu un microscop.





Abia în ultimii 30-40 de ani am început să înțelegem ce face mai exact fiecare parte a creierului și cum funcționează de fapt.

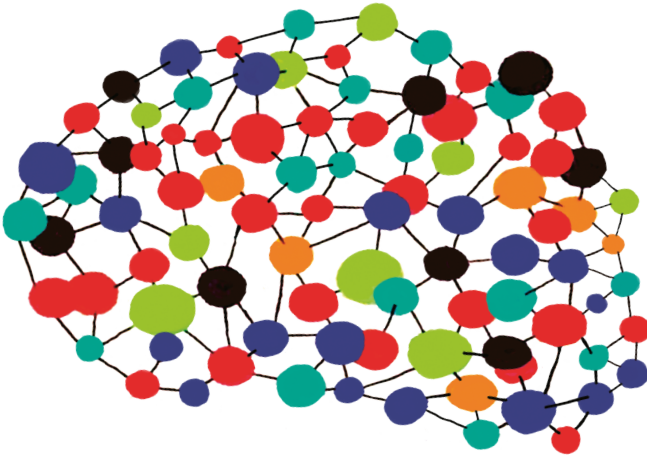
Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat este că creierul este plastic, că se schimbă în mod constant. Printre altele, aici intervine ideea aceea cu mișcarea.

Creierul tău este alcătuit din celule cerebrale care au o mulțime de sarcini. Într-o parte a creierului, celulele sunt specializate în interpretarea a ceea ce văd ochii, în altă parte ele lucrează mai mult la imaginarea unor lucruri precum roboți și înghețată, de exemplu.

Când gândești și simți tot felul de lucruri, celulele cerebrale din mai multe părți ale creierului trebuie să coopereze. Pentru a putea face acest lucru, ele își trimit semnale cu ajutorul substanțelor chimice.

Când faci mișcare, îți ajuți creierul să facă tot ce are de făcut. Te asiguri că pot fi trimise mai multe semnale și că acestea ajung la locul potrivit cu mesajul potrivit. Printre multe altele. Da, când faci mișcare, întregul creier funcționează mai bine și poate lucra mai eficient.

În acest fel devii o versiune puțin mai bună a ta. Cum funcționează toate acestea vom vedea mai îndeaproape puțin mai încolo. Acum, cel mai important este să înțelegi că creierul tău chiar *poate* fi schimbat în bine – și că cea mai bună modalitate de a realiza acest lucru este să te miști.



Următoarea stație: cortexul cerebral

Imaginează-ți creierul ca pe o rețea mare de metrou. Trenurile se plimbă încoace și încolo, iar oamenii se urcă și coboară în diferite stații. Poate se duc la serviciu, la școală sau la prieteni. Așadar stațiile sunt celulele cerebrale, trenurile sunt semnale, iar oamenii sunt mesajele care trebuie transmise.

A face antrenamente, exerciții fizice, mișcare în general este ca și cum ai angaja mii de muncitori la metrou, nu numai pentru a repara ceea ce este stricat, ci și pentru a pune șine noi, pentru a inventa trenuri mai bune și a construi stații noi acolo unde este nevoie – pentru că un oraș este în continuă schimbare, nu-i așa? Totul funcționează pur și simplu mai bine, iar locuitorii orașului pot munci, pot învăța și se pot distra.



Cum s-o numim de fapt?

Una dintre marile dificultăți când am scris această carte a fost să ne decidem asupra unui termen. Cum să cuprindem ideea de a face mișcare? Sunt mai multe cuvinte și sintagme din care putem alege: antrenament, mișcare, exerciții fizice, activitate fizică... dar parcă nicio variantă nu acoperă cu adevărat totul.

„Antrenament” și „exerciții fizice” nu doar că sună neplăcut și obositor, dar ne mai duc cu gândul și la obligativitatea purtării unor echipamente speciale și la locuri special amenajate pentru a face așa ceva. „Activitate fizică” sună tehnic și plictisitor, deși despre asta este vorba în realitate. Nici „mișcare” parcă nu e cel mai bun termen. Așa că, după ce am cântărit puțin cuvintele, am ales pur și simplu „a te mișca”.

Pentru că am vrut cu adevărat să acopere totul. De la dans și echilibru pe bicicletă, la flotări și dodgeball. Și săritura cu prăjina, desigur, deși despre asta nu prea am scris foarte multe în carte. De fapt, chiar nimic.

Important este să te miști, nu cum o faci.





CAPITOLUL 1

Mai bucuros

OBIECTIVE

Să fii bucuros mai des și pentru perioade mai lungi.

Să aștepti cu nerăbdare anumite lucruri care până acum te îngrozeau.

Să faci față mai bine eșecurilor și să nu te deprimi de fiecare dată când ceva ți se pare complicat sau greu.

