

# JURNALUL MEU CU SUPERPUTERI

Am un creier **SUPERUIMITOR**

VOLUMUL 2

Acest jurnal a fost creat pentru tine.

Tu ești supereroul vieții tale.

Să ai visuri mărețe  
și încredere să ți le urmezi!



## SUPERPUTEREA TA

Te-ai întrebat vreodată ce este creierul  
și la ce ne ajută el?

Ei bine, creierul este cel mai complex organ din corpul nostru și este cea mai mare SUPERPUTERE pe care o poți avea, pentru că el te ajută să faci tot ceea ce-ți propui și să devii din ce în ce mai bun, cu fiecare zi.



Creierul controlează tot ceea ce facem, tot ceea ce gândim și tot ceea ce simțim.

Creierul tău poate face atât de multe lucruri:

- Te ajută să gândești și să îți amintești lucruri.
- Te ajută să te miști și să îți controlezi corpul.
- Recunoaște tot ceea ce vezi și tot ceea ce auzi.
- Îți permite să simți, să ai emoții și senzații.
- Creierul tău este mereu activ, chiar și atunci când dormi.



fericit



mândru



plictisit



încântat



amuzat



furios



îngrijorat



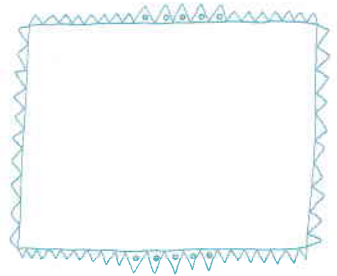
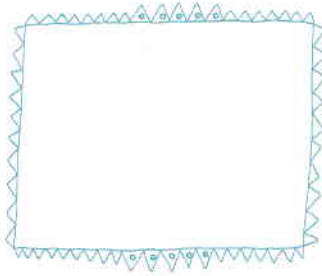
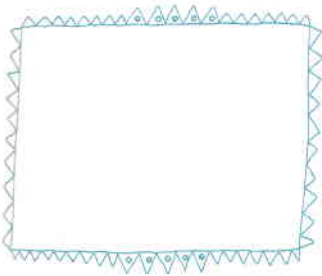
trist



dezamăgit



3 momente de astăzi pe care doresc să mi le amintesc:



## INVENTARUL ZILEI:

Câte căsuțe ai bifat?


Mi-am pregătit micul-dejun.

Am mângâiat un animal.

Am vorbit cu bunicii.

M-am jucat cu prietenii.

Am desenat.

Am ajutat un coleg.

---



---



---

## MISTUNEA ZILEI:

Testează-ți simțurile!



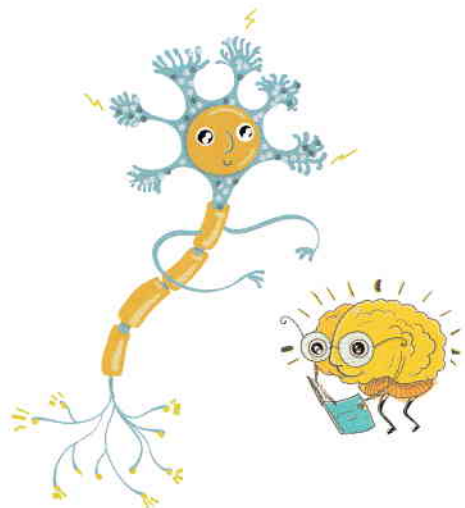
- ☀ Încearcă cel puțin 3 gusturi noi;
- ☀ ascultă o melodie nouă și fă câteva mișcări de dans;
- ☀ pipăie 2 obiecte cu ochii închiși și ghicește ce sunt;
- ☀ testează cel puțin 2 mirosuri noi;
- ☀ uită-te pe o carte nouă.

Mergi întotdeauna prin viață ca și cum ai avea ceva nou de învățat și chiar vei învăța.

Vernon Howard



## Oare cum reușim să învățăm lucruri noi?

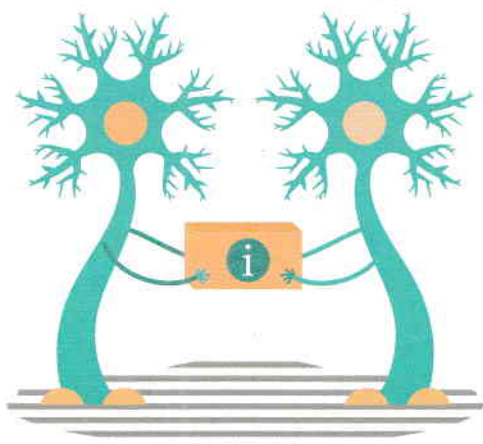


În creierul nostru există **NEURONI**, niște celule foarte mici, care sunt elementele de bază ale sistemului nervos.

Când înveți lucruri noi, creierul tău trimite **SEMNALE** (mesaje) de la **UN NEURON LA ALTUL**.

**DOI NEURONI** care comunică între ei formează o **potecă** (o potecă neuronală).

De fiecare dată când învățăm ceva nou, **CREIERUL** nostru formează noi conexiuni și poteci neuronale.



# NEUROPLASTICITATE

Să crezi noi poteci neuronale între neuronii tăi este ca și cum ai construi drumuri. La început, drumul pare dificil, poate avea multe obstacole, este neasfaltat și e destul de greu de mers pe el. Dar, pe măsură ce exersezi și muncești mult la construirea acestui drum, curând va deveni o superautostradă, rapidă și ușor de mers pe ea.

Creierul tău se dezvoltă tot timpul. Îți poți spori puterea antrenându-l, exact la fel cum faci și cu un mușchi.



De fapt, creierul tău se schimbă în fiecare zi, asta datorită experiențelor pe care le ai, activităților pe care le faci și lucrurilor pe care încerci să le înveți.

Capacitatea creierului de a se schimba și de a crea noi conexiuni se numește **NEUROPLASTICITATE.**



# LIBRIS

Cum m-am simțit astăzi:



fericit



mândru



plictisit



încântat



amuzat



furios



îngrijorat



trist



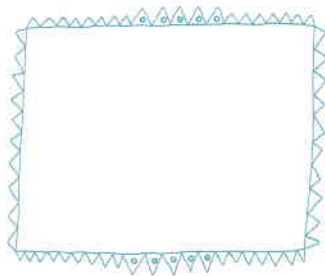
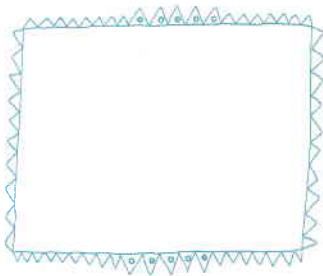
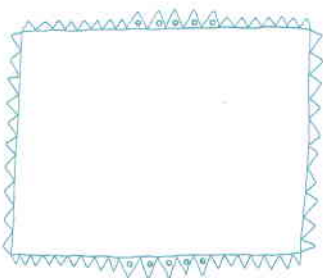
dezamăgit

## We know books

Data



3 momente de astăzi pe care doresc să mi le amintesc:



Accepți provocarea?

DA  NU

Gândește-te la ceva ce faci foarte bine și îți se pare ușor. Oare cum ai putea să transformi acest lucru într-o provocare și mai mare pentru tine? Cum ai putea să devii și mai bun la asta?

Învăță continuu, mereu mai există „încă un lucru” de învățat!

Steve Jobs



Îți amintești când ai învățat să mergi pe bicicletă pentru prima dată? Totul părea dificil pentru că, în creierul tău, nu era încă formată „poteca” pentru mersul pe bicicletă, iar creierul trebuia să acorde atenție, în același timp, multor activități diferite. Dar acum, când știi să mergi pe bicicletă, te mai gândești la aceste activități sau creierul tău știe „automat” ce are de făcut?

Pe care dintre activitățile de mai jos le faci automat (fără să te gândești la ele) înainte să pornești pe bicicletă?



pun casca înainte de pornire



pun mâna pe ghidon



mă urc pe șa



folosesc ghidonul pentru viraje



îmi folosesc corpul să-mi țin echilibrul



pun picioarele pe pedale

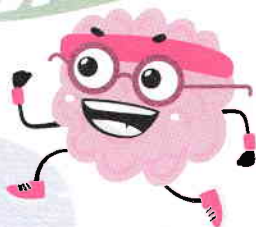


apăs frâna când opresc

Tu ești responsabil de creierul tău și poți învăța orice îți dorești, oricât de dificil pare la început. Cu cât practici și exersezi mai mult același lucru, cu atât el devine mai ușor.



PRACTICA  
DUCE LA  
PROGRES



Tu ai puterea să-ți dezvolti neuronii și să-i faci mai puternici, iar una dintre metode este aceea de a accepta noi provocări, cum ar fi:

- să rezolvi un puzzle greu;
- să înveți o limbă străină;
- să înveți să cânti la un instrument muzical;
- să-ți faci prieteni noi.

Când neuronii tăi devin mai puternici,  
creierul tău devine mai puternic și atunci  
**TU devii PUTERNIC!**





fericit



mândru



plictisit



încântat



amuzat



furiOS



îngrijorat



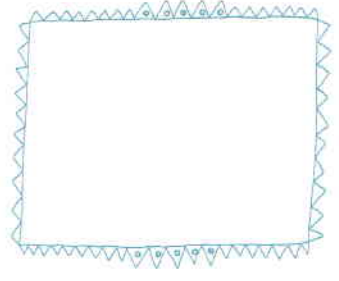
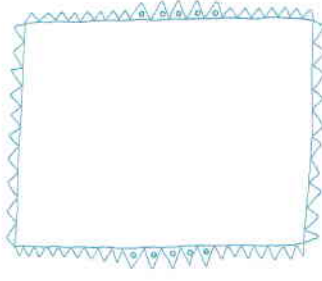
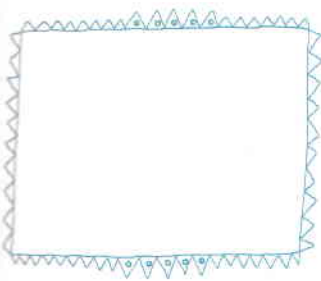
trist



dezamăgît



3 momente de astăzi pe care doresc să mi le amintesc:



## INVENTARUL ZILEI:

Câte căsuțe ai bifat?

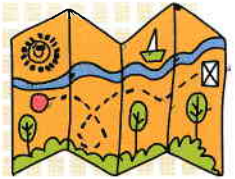


- Am făcut o plimbare.
- Am depășit o provocare.
- Am dansat.
- Am împărtășit ceva cu un prieten.
- Am jucat un joc cu sora/fratele mea/meu.

## MISTUNA ZILEI:

Noi poteci

Întreabă-ți părinții despre un lucru nou pe care l-au învățat ei și roagă-i să-ți povestească pas cu pas cum au reușit să-l învețe.



Toate lucrurile sunt dificile înainte de a fi simple.  
Thomas Fuller

