

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
MECHANIZMY POZNAWCZE	15
Mózg	18
Ośrodki w mózgu	22
Typy mózgu	28
Neuroplastyczność	31
Procesy poznawcze	33
Inteligencja	36
CIAŁO	41
Łuk odruchowy	44
Zmysły	45
Percepcja	52
Subiektywizm percepcji	54
Iluzje	58
Szósty zmysł	62
Duch a ciało	65
Umysł a ciało	70

6 Trening pamięci

PAMIĘĆ	75
Engramy	78
Elementy składowe pamięci (etapy zapamiętywania)	81
Rodzaje pamięci	83
Fazy pamięci	88
Uczenie się	89
Style uczenia się	92
Zasady zapamiętywania	95
Habitualizacja i sensytyzacja	98
Mnemotechniki a pamięć sensoryczna	99
PAMIĘĆ SENSORYCZNA (ZMYSŁOWA)	103
Konstrukcja pamięci sensorycznej	109
Pamięć ikoniczna	110
Pamięć echoiczna	118
Pamięć dotykowa	123
Pamięć węchowa	131
Pamięć smakowa	138
ZABURZENIA	145
Rodzaje sprawności	149
Integracja sensoryczna	150
Deficyty i dysfunkcje	153
Dysfunkcje związane z patologiami w ośrodkach mózgu	155
Dysfunkcje zmysłów związane z wiekiem	156
Zaburzenia a pamięć sensoryczna	159
Zaburzenia percepcji wzrokowej	163
Zaburzenia percepcji węchowej (dysosmia)	165
Zaburzenia percepcji smakowej	168
Zaburzenia percepcji słuchowej	170
Zaburzenia czucia	175

METODY AKTYWIZACJI PAMIĘCI SENSORYCZNEJ	179
Neurobik	184
Naturoterapia	186
Zooterapia (animoterapia)	192
Kulturoterapia	196
Arteterapia	200
Aktywność fizyczna a wydajność umysłu	204
Ćwiczenia pobudzające mózg	206
Ćwiczenia stymulujące pamięć sensoryczną	208
ZAKOŃCZENIE	217
SPIS TABEL	221
BIBLIOGRAFIA	223
ANEKS	228