



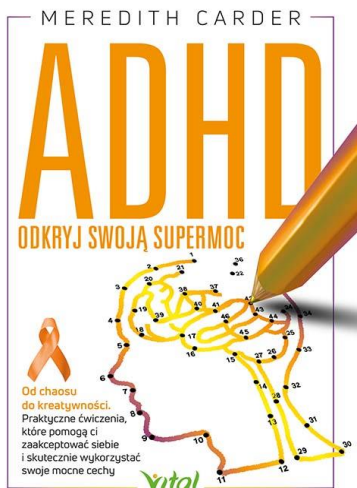
Biblioteka Pedagogiczna w Dzierżoniowie

Biuletyn Nowości

Numer 2 (10) marzec - kwiecień 2026 r.



Opracowała Wioletta Wiszniewska



Meredith Carder

ADHD :

odkryj swoją supermoc : od chaosu do kreatywności : praktyczne ćwiczenia, które pomogą ci zaakceptować siebie i skutecznie wykorzystać swoje mocne cechy

Białystok : Vital, 2025

[sygnatura 58084]

To praktyczny przewodnik po świecie ADHD u dorosłych, który łączy rozwój osobisty z najnowszymi odkryciami neuronauki. Dzięki metodom opartym na neuroplastyczności dowiesz się, jak ćwiczyć mózg, skutecznie redukować stres i lepiej rozumieć objawy ADHD. Poznasz techniki wspierające terapię ADHD i sposoby na lepsze zarządzanie emocjami, które pomogą w poprawie koncentracji i organizacji. Książka pokazuje, jak żyć z ADHD, aby jego unikalne aspekty stały się źródłem siły w codziennych wyzwaniach, i w pełni wykorzystać potencjał swojego umysłu. Zrozumiesz, jak wykorzystać ADHD jako atut i zbudować życie pełne równowagi i pewności siebie.

[źródło: https://bonito.pl/produkt/adhd-odkryj-swoja-supermoc?gad_source=1&ga]



Anna Dąbrowska

Ewa Palamer-Kabacińska

Nudy nie ma :

metody aktywizujące w animacji społeczno-kulturalnej a współczesne wyzwania edukacyjne

Warszawa : WUW, 2025

[sygnatura: 58099]

Monografia jest efektem realizacji projektu badawczego w obszarze animacji społeczno-kulturalnej stanowiącego propozycję pracy ze studentkami i studentami, która integruje wiedzę teoretyczną z nabywaniem umiejętności interpersonalnych w działaniu. Jego celem było zbadanie możliwości zastosowania metod aktywizujących w pracy z różnymi grupami odbiorców. Ze względu na swoją różnorodność, a także elastyczność mogą być one wykorzystywane w celu rozwijania kompetencji osobistych i społecznych – umiejętności współpracy w zróżnicowanych zespołach, rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z trudnościami.

[źródło: <https://www.wuw.pl/product-pol-20641-Nudy-nie-ma-Metody-aktywizujace-w-animacji-spoeczno-kulturalnej-a-wspolczesne-wyzwania-edukacyjne.html>]



Tabitha Farrar

Odżyw ciało, uzdrów mózg :

program wyjścia z zaburzeń odżywiania dla zdeterminowanych dorosłych

Warszawa : Cojanato?, 2025

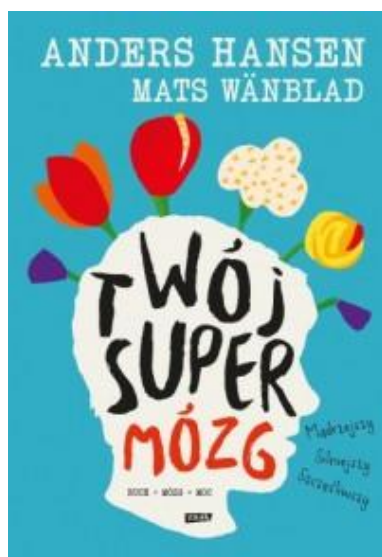
[sygnatura 58104]

Autorka skupia się na biologicznych podstawach zaburzeń odżywiania, a nie ich psychologizacji. Tłumaczy, jak deficyt energetyczny i niedożywienie wpływają na mózg i ciało. Daje konkretne narzędzia do przełamania strachu przed jedzeniem i przybraniem na wadze. Pomaga zrozumieć, dlaczego kompulsywne restrykcje żywieniowe i obsesyjna kontrola masy ciała są tak trudne do porzucenia.

Przekazuje jasne strategie do działania – zamiast skupiać się na analizowaniu przyczyn zaburzenia, mobilizuje do realnych zmian.

Dla kogo jest ta książka? Dla osób, które próbowały już terapii, ale czują, że czegoś im brakowało. Dla tych, którzy nie chcą być na zawsze „osobami w procesie zdrowienia”, ale pragną całkowitego wyzdrowienia. Dla dorosłych, którzy chcą samodzielnie przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem życiem. Jeśli naprawdę chcesz wyzdrowieć, ta książka pomoże Ci przełamać bariery i zacząć działać.

[źródło: <https://tantis.pl/odzyw-cialo-uzdrow-mozg-p3631710?ad=110970860524&cd=11143467350>]



Anders Hansen

Mats Wänblad

Twój super mózg :

ruch + mózg = moc : mądrzejszy, silniejszy, szczęśliwszy

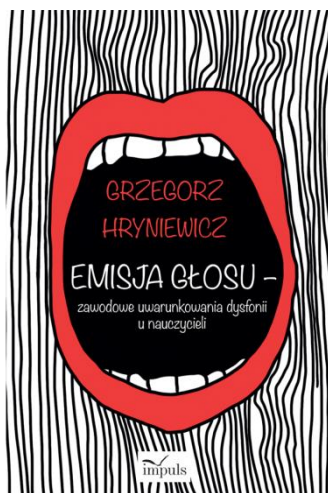
Kraków : Wydawnictwo Znak, 2025

[sygnatura: 58080]

Zrób upgrade swojego mózgu – to prostsze, niż myślisz. Jeśli chcesz poprawić swoją koncentrację, szybciej się uczyć, mieć siłę i zyskać lepszą formę, odkryj supermoce swojego umysłu. Z tej książki dowiesz się, jak zhackować mózg prostymi technikami ruchu, które poprawią Twoje skupienie, pamięć oraz kreatywność, a także zredukują stres.

Czy wiesz, że... Już 4 minuty ćwiczeń wpływają na lepszą koncentrację? Social media uzależniają jak słodczyce? Pro-gracze mają sekretną broń... trenerów fitness? Mamy dowody na to, że każda forma ruchu to niezawodne paliwo dla Twojej głowy!

[źródło: <https://tantis.pl/twoi-supermozg-p3582386?ad=107837929165&cd=11173934823&gad>]



Grzegorz Hryniewicz

Emisja głosu :

zawodowe uwarunkowania dysfonii u nauczycieli

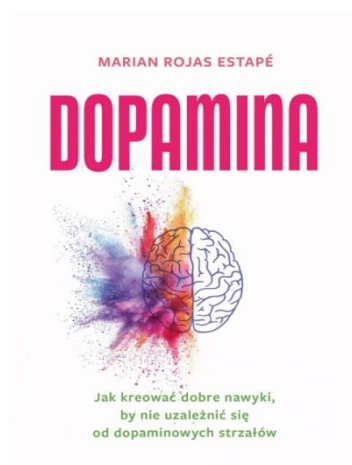
Kraków : Impuls, 2025

[sygnatura: 58098]

Publikacja obejmuje szczegółowe omówienie budowy i funkcjonowania aparatu mowy, metod badania głosu oraz zasad jego higieny. W części poświęconej dysfoniom zawodowym przedstawiono rodzaje i objawy zaburzeń głosu, czynniki ryzyka oraz mechanizmy chroniące przed ich powstawaniem. Książka dostarcza również przeglądu historii badań nad emisją głosu oraz współczesnych kierunków naukowych w tym obszarze.

Książka stanowi wartościowe źródło wiedzy dla nauczycieli, logopedów, pedagogów, specjalistów w zakresie profilaktyki zdrowotnej oraz wszystkich osób zawodowo posługujących się głosem. Dzięki interdyscyplinarnemu podejściu łączy aspekty pedagogiczne, medyczne, psychologiczne i artystyczne, oferując zarówno rzetelną analizę naukową, jak i praktyczne wskazówki dla utrzymania zdrowia głosu.

[źródło: <https://www.impulsoficyna.com.pl/logopedia/2596-2438-emisja-glosu-zawodowe-uwarunkowania-dysfonii-u-nauczycieli.html>]



Marian Rojas Estapé

Dopamina :

jak kreować dobre nawyki, by nie uzależnić się od dopaminowych strzałów

Warszawa : Muza, 2025

[sygnatura: 58103]

Czujesz zniecierpliwienie i rozdrażnienie? Niepokój? Coraz trudniej jest ci się skupić? Gorzej tolerujesz nudę i ból? Za to między innymi odpowiada dopamina.

Żyjemy w epoce natychmiastowych nagród. Szukamy szczęścia za jednym kliknięciem. Prowadzimy szybkie i intensywne życie. Jesteśmy przebudźcowani. To wszystko sprawia, że bez zastanowienia sięgamy po ukojenie: coś słodkiego, kieliszek wina, używki, skrolujemy social media czy oglądamy kolejny serial. Wpadamy w złe nawyki, tracąc kontrolę nad tym, co robimy i tracimy równowagę emocjonalną. Autorka, doświadczona lekarz psychiatra, pokaże ci, jak w porę zauważyć, u siebie i bliskich, symptomy uzależnienia od natychmiastowej nagrody. Wyposaży cię w narzędzia, by się od tego uwolnić i wprowadzić nowe, zdrowe nawyki.

[źródło: <https://tantis.pl/dopamina-jak-kreowac-dobre-nawyki-p3665257?ad>]



Magdalena Wegner-Jezierska

Puszka.

Część 3.

Otwarty umysł w sytuacjach społecznych

Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2025

[sygnatura: 58097]

Przedstawiamy atrakcyjną i przyjazną pomoc, która sprawdzi się zarówno w pracy z grupą – podczas lekcji wychowawczych, treningu umiejętności społecznych, treningu funkcji poznawczych, socjoterapii – jak i w trakcie terapii indywidualnej. Formuła pracy znana jako „puszka Pandory” została dostosowana do poszerzania kompetencji poznawczych w obszarze życia społecznego u młodych ludzi w wieku 12–20 lat.

W skład zestawu wchodzi: zeszyt z podstawowymi informacjami dla moderatora grupy, lista 360 zagadnień (po 30 na każdy z 12 poruszanych tematów), puszka do samodzielnego złożenia, z której uczestnicy zajęć losują zadania.

Na czym polega praca z „Puszką”? Członkowie grupy kolejno losują po jednym pytaniu i odpowiadają na nie. Inni uczestnicy zajęć także mogą podawać swoje odpowiedzi. Moderator dba o atmosferę wolną od oceniania, sprzyjającą wspólnemu poszukiwaniu rozwiązań.

Ćwiczenia z „Puszką” pozwalają na analizę możliwych przyczyn wystąpienia sytuacji społecznych, uczyć uwzględniania potrzeb oraz emocji innych ludzi, pomagają w tworzeniu przybliżających do osiągnięcia celu procedur działania. Zadania dotyczą także odróżniania faktów od opinii innych ludzi oraz tworzenia i rozumienia związków przyczynowo-skutkowych.

[źródło: <https://harmonia.edu.pl/pl/product/puszka-czesc-3?v=3553>]



Marcin Gierczyk

Ewa Wojtyna

Zaniedbanie emocjonalne u dzieci i młodzieży :
mechanizmy rozwojowe i następstwa psychospołeczne

Warszawa : PWN, 2026

[sygnatura: 58092]

Zaniedbanie emocjonalne to sytuacja, w której potrzeby emocjonalne dziecka są ignorowane lub zaspokajane w nieadekwatny sposób. Zjawisko to jest traktowane jako istotny czynnik ryzyka rozwoju psychopatologii, a jego rozpoznanie i terapia stały się kluczowymi elementami współczesnej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej.

Ewa Wojtyna i Marcin Gierczyk usystematyzowali wiedzę dotyczącą zaniedbania emocjonalnego, w szczególności w odniesieniu do rozwoju człowieka - od okresu niemowlęstwa, przez kolejne etapy dzieciństwa, aż po wczesną dorosłość - oraz zaproponowali model teoretyczny uwzględniający wpływ zaniedbania emocjonalnego na funkcjonowanie człowieka w poszczególnych fazach rozwoju. Wyjaśniając przyczyny zaniedbania emocjonalnego dzieci i młodzieży, autorzy odwołują się do norm rozwojowych, przedstawiają istniejące modele teoretyczne (model deficytu rodzicielskiego, model deficytu ekologicznego, model ekologiczno-transakcyjny, teoria systemów ekologicznych) oraz wskazują na współczesne przemiany społeczno-kulturowe, które mogą sprzyjać emocjonalnemu zaniedbaniu dzieci i młodzieży przez rodziców.

[źródło: <https://tantis.pl/zaniedbanie-emocjonalne-u-dzieci-i-mlodziezy-p3709525>]