

# PORADY LEKARZA RODZINNEGO

## TRENING UMYSŁU



CUDOWNE NARZĘDZIE –  
MÓZG

DLACZEGO WARTO  
ĆWICZYĆ UMYSŁ

MÓZG ROZWIJA SIĘ  
PRZEZ CAŁE ŻYCIE

ĆWICZENIA  
DOSKONAŁĄCE UMYSŁ

SZYBKIE MYŚLENIE  
DROGĄ DO SUKCESU



# SPIS TREŚCI

Szybkie myślenie drogą do sukcesu 1

Cudowne narzędzie – mózg 2

Dlaczego warto ćwiczyć umysł 3

Mózg rozwija się przez całe życie 5

Ćwiczenia doskonalące umysł 8

Zestaw 1 ..... 8

Zestaw 2 ..... 10

Zestaw 3 ..... 12

Zestaw 4 ..... 15

Zestaw 5 ..... 17

Zestaw 6 ..... 19

Zestaw 7 ..... 21

Zestaw 8 ..... 22

Zestaw 9 ..... 24

Zestaw 10 ..... 26

Odpowiedzi 28

**LITERAT**  
wydawnictwo

**Wydawnictwo Literat**  
ul. Łazienna 28  
87-100 Toruń  
tel. 56 6539540  
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl  
[www.ksiegarnia-najtaniej.pl](http://www.ksiegarnia-najtaniej.pl)

**Opracowanie:**  
Agnieszka Umińska

**Zdjęcia:**  
Mateusz Patalon

**Ilustracje:**  
Marek Kamiński  
Katarzyna Bogucka  
Katarzyna Stocka

**Skład komputerowy i projekt okładki:**  
Marek Kamiński

© Copyright by Literat  
ISBN 978-83-7898-358-3

## Szybkie myślenie drogą do sukcesu

Być człowiekiem inteligentnym, rozsądnym i elokwentnym, o chłonnym i kreatywnym umyśle, posiadającym zarazem błyskotliwe oraz nowatorskie pomysły, a w dodatku mającym nieprzeciętne poczucie humoru... To sylwetka człowieka XXI wieku, któremu rzeczywistość stawia coraz to wyższe wymagania: szybkiego przyswajania wiedzy i nabywania umiejętności, łatwego przystosowania się do nowych sytuacji, twórczego rozwiązywania problemów i interesującej prezentacji samego siebie.

To dzięki takim cechom jesteśmy pewni siebie, energiczni i zadowoleni z życia, świetnie radzimy sobie w codziennych sytuacjach, a także w szkole, na uczelni i w firmie.



Lotność i szybkość myślenia pozwalają podjąć wyzwania współczesności, stale rozwijać pamięć i umiejętność uczenia się, ułatwiają funkcjonowanie w codziennym życiu (np. prowadzenie rozmowy, planowanie działań, ustalanie priorytetów, precyzyjne wykonywanie czynności wymagających podzielnej uwagi, takich jak prowadzenie samochodu).

Nie trzeba być geniuszem, żeby to osiągnąć. **OD DZIŚ ZACZNIJ TRENOWAĆ SWÓJ UMYŚŁ!** Wykorzystaj własną motywację oraz potencjał, który człowiekowi dała natura, a efekty będą zaskakujące!



## Cudowne narzędzie – mózg

Przychodząc na świat, zostaliśmy wyposażeni w niezwykle skomplikowany, a zarazem precyzyjny i superszybki narząd, który odpowiada za każdy, nawet najmniejszy ruch ciała, dobre samopoczucie, równowagę i harmonię psychiczną oraz procesy warunkujące życie. Od jego kondycji zależy, jak dobrze orientujemy się w otaczającym świecie – świecie pełnym wrażeń zmysłowych, informacji i relacji międzyludzkich. Dbanie o ten najważniejszy w całym organizmie narząd naprawdę leży w naszym interesie – **SPRAWNY MÓZG TO SPRAWNY UMYSŁ!**



dzięki niej możliwa jest selekcja – tak ważna w dzisiejszym społeczeństwie informacyjnym. Utrzymywanie uwagi pozwala również na doprowadzenie podejmowanych czynności do końca.

Szybkość reakcji, czyli doskonała **PERCEPCJA i SPOSTRZEGAWCZOŚĆ** – to umiejętność dostrzeżenia, kojarzenia i przetworzenia dużej liczby elementów w krótkim czasie.

**PAMIĘĆ**, szczególnie dobra pamięć krótkotrwała – umożliwia przyswajanie, obróbkę i odtwarzanie informacji. Te wiadomości, które zgromadziliśmy w pamięci długotrwałej, w momencie ich przywoływania znów trafiają do buforu pamięci krótkotrwałej, byśmy mogli je na bieżąco wykorzystać.

**INTELIGENCJA** – myślenie, zastosowanie wiedzy i umiejętności w nowej sytuacji, rozumowanie, wnioskowanie, kierowanie się zasadami logicznego myślenia, szybkość przetwarzania informacji.

**KREATYWNOŚĆ** – myślenie twórcze, elastyczne, stosowanie nowych rozwiązań i pomysłów oraz myślenie lateralne – czyli łamiące zasady, schematy i wzorce, by stwarzać nowe, nieszablonowe



O budowie i funkcjach mózgu  
czytaj w książce *Mózg*.

### SPRAWNY UMYSŁ TO:

**UMIĘJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI**, czyli skupienia uwagi – wykorzystywanie możliwości umysłu do własnych celów i zadań; pozwala z mnóstwa różnych informacji wyłowić to, co jest dla nas ważne;

idee i rozwiązania, słowem: innowacyjność. Jest to możliwe dzięki łączeniu informacji, które – jak się wydaje – nie mają ze sobą wiele wspólnego.



**JĘZYK** – zdolności werbalne, precyzyjne wysławianie się i bogaty zasób słownictwa – im lepiej rozwinięty, tym więcej myśli możemy ująć w słowa, dokładniej wyrazić swoje poglądy i lepiej rozumieć komunikaty innych.

**WIEDZA** – baza dla wszystkich działań intelektualnych. Dzięki pamięci długotrwałej i koncentracji poszerzamy ją i pogłębiaamy przez całe życie, jednak to inteligencja, kreatywność, sprawność językowa i pamięć decydują o tym, czy ją wykorzystamy i z jakim skutkiem. Jej rozwojowi sprzyja szeroki horyzont zainteresowań i ciekawość świata.



## Dlaczego warto ćwiczyć umysł

### UMYSŁ ZAWSZE MŁODY

**Wiek umysłowy to wartość określona przez:**

- sprawność pamięci i myślenia
- szybkość reakcji
- zdolność koncentracji.

Można go obniżyć nawet o kilkanaście lat, trenując umysł i prowadząc aktywny tryb życia.

**Jaki jest twój wiek umysłowy?** Zastanów się i odpowiedz sam sobie na poniższe pytania:

- Czy często zdarza ci się robić coś, czego nigdy wcześniej nie robiłeś?
- Czy w ostatnim czasie nabyłeś nową umiejętność, nauczyłeś się nowej piosenki lub zgłębiłeś nieznaną ci dotąd dziedzinę wiedzy?
- Czy uprawiasz sport lub inną aktywność fizyczną?
- Czy czasem słuchasz muzyki lub czytasz książki z gatunku, który nie jest twoim ulubionym?

- Czy odwiedzasz miejsca, w których nigdy nie byłeś?
- Czy spełniasz swoje drobne zachcianki, łamiąc rutynę codziennych zajęć?
- Czy zdarzyło ci się ostatnio spróbować potrawy, której nigdy wcześniej nie jadłeś?
- Jak często rozmawiasz z przyjaciółmi? Czy zawierasz nowe znajomości?
- Czy czytasz książki, chodzisz do kina, teatru, na koncerty?
- Czy pozwalasz sobie na zmianę swojego hobby?

Łatwo się domyślić, że przewaga pozytywnych odpowiedzi wskazuje na to, że umysł wciąż się rozwija, a sprawność myślenia jest taka, jak u młodej osoby. Odpowiedzi negatywne sugerują, że sami postaramy swój mózg, odbierając mu pożywkę, jaką są różnorodne bodźce i ciągła stymulacja.



Człowiek osiąga szczyt sprawności umysłowej w wieku 16-18 lat, później natomiast zaczyna się jej powolny spadek. Stymulacja mózgu i trenowanie umysłu pozwolą zachować wydolność umysłową wieku młodzieńczego, a nawet ją rozbudować! Utrzymując swój mózg w ciągłej aktywności, można zapobiec spadkowi formy i cieszyć się sprawnym umysłem przez całe życie, aż do późnej starości.

## OBJAWY OSŁABIENIA SPRAWNOŚCI UMYŚLOWEJ:

- brak energii, pewności siebie i przedsiębiorczości
- zaburzenia koncentracji i uwagi
- słaba pamięć
- „ociężałość” myślenia
- problemy w szkole i na studiach
- kłopoty z przystosowaniem się do nowych sytuacji.



Ćwiczenia usprawniające pracę mózgu, szczególnie pamięci, znajdziesz w książkach *Pamięć*, *Pamięć doskonała*, *Uczenie się a pamięć*.


## Mózg rozwija się przez całe życie



W wieku 4 lat liczba neuronów w mózgu osiąga maksymalną wartość i zaczyna się zmniejszać. Wciąż rozwija się jednak sieć połączeń między komórkami – podczas uczenia się utralają się między nimi szlaki komunikacyjne. O sprawności umysłowej decydują ich gęstość oraz szybkość przesyłania

informacji, a także rozległość pobudzanych w mózgu obszarów. Poprzez trening umysłu istniejąca w mózgu sieć połączeń neuronowych jest wzmacniana i rozbudowywana dzięki wykonywaniu nowych zadań i zwiększaniu stopnia ich trudności.



  
**Zagrożeniem dla rozwoju zdolności umysłowych dzieci i młodzieży jest bierny odbiór informacji za pośrednictwem mediów – telewizji, internetu, a także gier komputerowych niewymagających myślenia.**

Badania dowiodły, że regularne ćwiczenie funkcji mózgu nie tylko zatrzymuje proces zanikania jego komórek, ale sprawia, że szybciej się regenerują, a nawet powstają nowe.

## STRUKTURA POŁĄCZEŃ NEURONOWYCH MÓZGU CIĄGŁE SIĘ ZMIENIA.



Mimo że u dzieci mózg odznacza się większą elastycznością i zdolnością uczenia się, to jednak dojrzałość intelektualna zwiększa się i rozbudowuje wraz z wiekiem – mózg jest wciąż kształtowany przez doświadczenia, jest plastyczny nawet w wieku dojrzałym. Umysł może dostosować się do podejmowania nowych zadań w każdym wieku, dlatego zawsze warto poszerzać swój zasób wiedzy i umiejętności.



## ZMIENI STYL ŻYCIA I ZACZNIJ TRENOWAĆ UMYSŁ:

- unikaj rutyny
- podejmuj nowe wyzwania
- bądź w ruchu
- zdrowo się odżywiaj
- interesuj się różnymi dziedzinami wiedzy i życiem kulturalnym
- codziennie wykonuj kilka ćwiczeń aktywizujących myślenie.



Sprawność intelektualną trzeba rozwijać poprzez regularne ćwiczenie. Dzięki trenowaniu umysłu i dostarczaniu mu wielu bodźców można zapobiec starczej demencji i chorobom. **Sprawny mózg to dłuższe życie!**

## KILKA WAŻNYCH ZASAD

Zadania umieszczone w dalszej części książki będą pomocne w doskonaleniu pracy umysłu, a najlepsze efekty przyniosą, jeśli spełnione będą proste warunki:

### Ćwicz często i regularnie, czyli codziennie.

Już kilka minut codziennego treningu podnosi sprawność umysłu i poprawia jego wydolność.

### W zdrowym ciele zdrowy... umysł!

Dieta korzystna dla funkcjonowania mózgu jest bogata w produkty pełnoziarniste, nabiał i chude mięso, ryby oraz warzywa i owoce. Wskazane są



suplementy uzupełniające w organizmie poziom witamin z grupy B oraz kwasów omega-3. Należy unikać używek i tłustych potraw, a także przejadania się. Posiłki niech będą częste, różnorodne i nie- zbyt obfite.

### Zdrowej diecie powinien towarzyszyć zdrowy ruch.

Najlepiej, jeśli 2-3 razy w tygodniu poświęcimy pół godziny na wysiłek fizyczny, np. jazdę na rowerze, szybki spacer, bieganie lub pływanie.

### Mniej stresu!

Postaraj się w ciągu dnia znaleźć i docenić czas odpoczynku. Warto wówczas zastosować proste techniki relaksacyjne (spokojna muzyka, głębokie i powolne oddychanie, luźna rozmowa, śmiech i humor). Pamiętajmy, że najlepszym sposobem na

zmniejszenie nadmiernego stresu jest pozytywne nastawienie, a także wyznaczanie sobie małych i możliwych do osiągnięcia celów.



**Wskazówki na temat diety, aktywności fizycznej i relaksacji znajdziesz w książkach *Pamięć, Pamięć doskonała, Uczenie się a pamięć.***

# Ćwiczenia doskonalące umysł

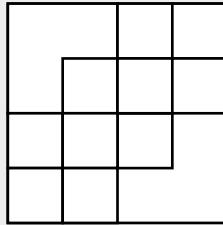
Poniższe zestawy zadań zawierają ćwiczenia doskonalące różne płaszczyzny funkcjonowania umysłu: koncentrację, spostrzegawczość, pamięć, inteligencję, myślenie kreatywne, słownictwo. Aby skutecz-

nie trenować umysł, warto każdego dnia poświęcić na to czas. Wykonuj 1 zestaw dziennie lub wybierz te zadania, które cię interesują, tak aby ich wykonanie zajęło ci 10-15 minut.

## ZESTAW 1

### Koncentracja

1. Ile kwadratów znajduje się na poniższym rysunku?



### Spostrzegawczość

2. Połącz ze sobą jak najszybciej liczby od najmniejszej do największej.

45                      78                      21                      89                      19  
 23                      2                      27                      34                      3  
 9                      56                      7                      92                      16                      67  
 63                      12                      5

### Myślenie

3. W puste miejsca wstaw brakujące znaki działań: +, -, x, ; tak aby równanie było prawdziwe.

$$16 \square 2 \square 4 = 32$$

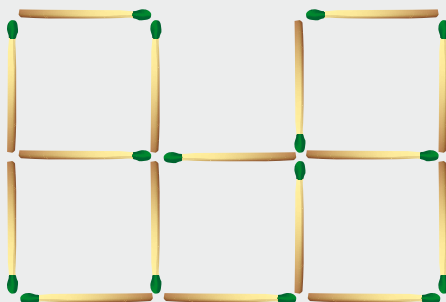
## Pamięć

4. Przez 5 sekund przyglądaj się poniższej ilustracji. Zapamiętaj, co się na niej znajduje, a następnie zasłoń ją i wypisz, co zobaczyłeś.



## Kreatywność

5. Przelóż 3 zapałki w taki sposób, aby utworzona figura składała się z 4 kwadratów.



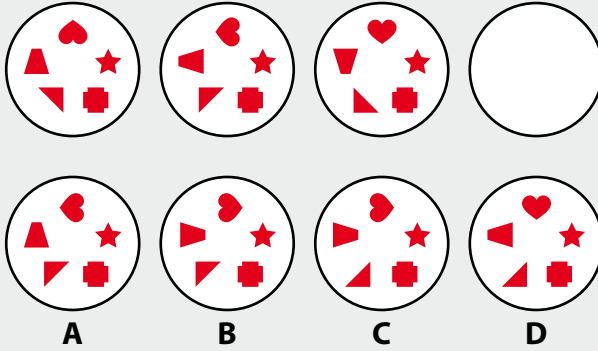
## Słownictwo

6. Podaj synonimy (wyrazy bliskoznaczne) do poniższych słów:

- niemowlę** .....
- rocznica** .....
- strumień** .....
- typ** .....
- biedny** .....

**Myślenie**

7. Który z obrazków – A, B, C czy D – powinien znaleźć się w pustym polu?



**ZESTAW 2**

**Koncentracja**

1. Przetwórz litery tak, by powstały zrozumiałe słowa, np. RTECKON – KONCERT

**Wskazówka:** wyrazy należą do kategorii: muzyka poważna.

- ESKROTIRA** .....
- MOFIHLANIAR** .....
- OLEMAID** .....
- TYRENDYG** .....

**Spostrzegawczość**

2. Oblicz poniższe działanie, a następnie odszukaj na planszy wynik. Liczba może być ułożona w prostej nieprzerywanej linii, w pionie, poziomie, na ukos, normalnie lub wspak. Skorzystaj z umiejętności liczenia w pamięci lub sposobem pisemnym.

**53574 + 67407 = .....**

4	5	0	2	1	2	5	6	0	2
5	6	1	1	2	5	3	1	9	7
0	8	4	4	6	9	6	1	0	3
2	6	7	2	8	0	1	2	9	2
3	3	1	6	0	9	5	6	4	0
1	5	2	7	9	4	5	2	3	8
7	2	5	1	2	0	9	8	1	2
3	0	4	2	9	4	5	8	7	3

## Pamięć

3. Przez 1 minutę przyglądaj się fotografii, a następnie ją zaślóń. Odpowiedz na pytania:

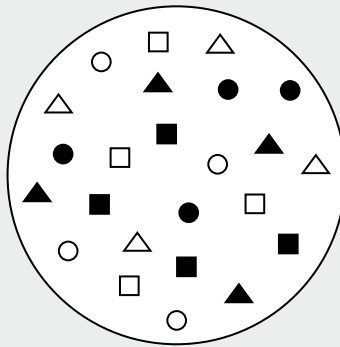


Gdzie rozgrywa się scena? • Ile osób jest na fotografii? • Ile osób nosi okulary? • Jaki kolor ma huśtawka?  
 Jakie przedmioty są w tle? • Ile osób dotyka stopami ziemi? • Ile osób ma długie włosy?  
 Kto ma nogę wyprostowaną w kolanie?

**Sprawdź, czy twoje odpowiedzi są zgodne z fotografią.**

## Kreatywność

4. Rozdziel koło 2 prostymi liniami tak, aby w każdym z 4 utworzonych pól znajdowały się po 3 różne figury czarne i 3 białe.



## Myślenie

5. Odgadnij, w jakiej sekwencji zostały ułożone liczby. Uzupełnij miejsca, w których są znaki zapytania.

**Wskazówka:** zacznij od liczby w lewym dolnym rogu.

5	8	7	?	9	12
?	15	16	13	?	11
3	18	?	20	19	?

**Słownictwo**

6. Wyrazy w każdym szeregu zostały ułożone zgodnie z pewną regułą. Spośród poniższych wybierz brakujące słowo.

**tor**

**pociąg**

**bilet**

**?**

**samochód**

**paliwo**

**a. konduktor**

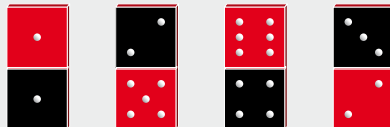
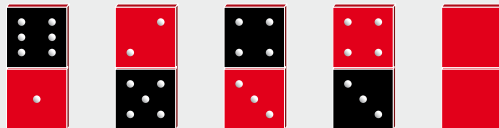
**b. samolot**

**c. jezdnia**

**d. opona**

**Myślenie**

7. Poniżej przedstawiono kostki domina. Spróbuj odgadnąć, według jakiej reguły zostały ułożone, i wskaż element, który uzupełni ciąg.



**A**

**B**

**C**

**D**

**ZESTAW 3**

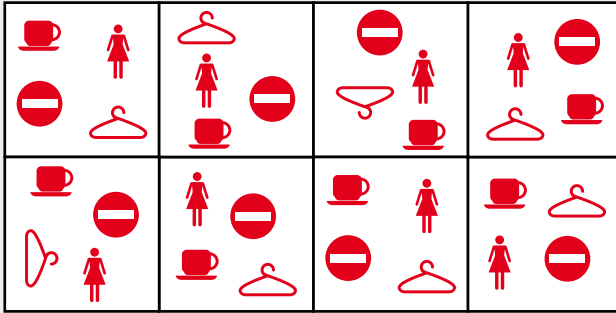
**Koncentracja**

1. W poniższym ciągu literowym zostały umieszczone wyrazy zaczynające się sylabą KA. W jak najkrótszym czasie odszukaj je i zakreśl.

**ZAKOKOLORRABATKONNYZALEWKALAREPAKRUPAKOMINSA  
DKOLACJAKAWALERWĘDKADOMEKRYBKAHODOWAĆMUSZELK  
AZAWODNIKALARMKANAPAPOLICJAKROKUSROKMGŁAZĘBISK  
ACHMURKIKĄPIELOMLETKLUCZKABARETKRAWĘŻNIKINTELIGEN  
CJAMUZYKAWIOSNAKABELKRONIKIALBUMKALOSZZUPAKACZK  
AMATAKAKADUROWEREKFLETKAROZAPASKOZAKIKAKAOWEŁN  
AKALINAATAKKAŻDY PLOTKAGŁOWAKAUCJAPROJEKTANTPLAN  
KASZELSOKIKAZAĆ**

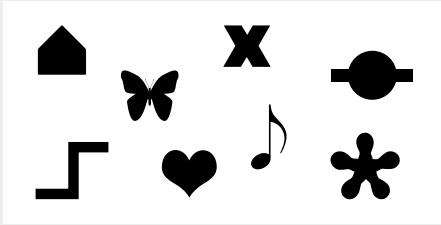
## Spostrzegawczość

2. Przyjrzyj się poszczególnym zbiorom i wskaż 2 z nich, które są dokładnie takie same.



## Pamięć

3. Przez 30 sekund przyglądaj się figurom, a następnie zakryj i spróbuj narysować je z pamięci, zachowując taki sam układ.



## Kreatywność

4. Sześć monet ułożono w kształt trójkąta.

Przesuń jedną monetę w taki sposób, by przekształcić układ w prostokąt.

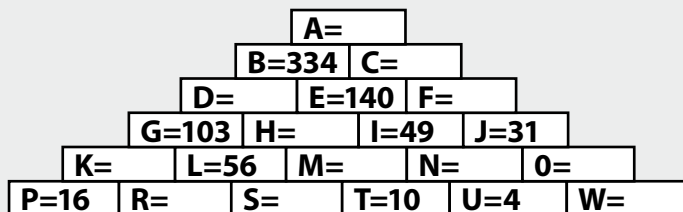


### Myślenie

5. Każda cegiełka – zaczynając od drugiego rzędu od dołu – zawiera liczbę, która jest sumą liczb znajdujących się w dwóch cegiełkach w niższym rzędzie, np.  $K = P + R$ .

Uzupełnij brakujące liczby w piramidzie.

**Wskazówka:** zacznij od N.



### Słownictwo

6. Jak najszybciej połącz wyrazy o podobnym znaczeniu.

<p><b>sława</b></p> <p><b>mistrzostwo</b></p> <p><b>żmudny</b></p> <p><b>promować</b></p> <p><b>entuzjazm</b></p> <p><b>turkuć</b></p> <p><b>tuz</b></p> <p><b>hipokryzja</b></p> <p><b>epilog</b></p> <p><b>animozja</b></p> <p><b>bezgłos</b></p>	<p><b>reklamować</b></p> <p><b>niechęć</b></p> <p><b>kunszt</b></p> <p><b>zapał</b></p> <p><b>gloria</b></p> <p><b>mozolny</b></p> <p><b>koniec</b></p> <p><b>owad</b></p> <p><b>nieszczerość</b></p> <p><b>afonia</b></p> <p><b>as</b></p>
---	---

### Pamięć

7. Popatrz przez krótką chwilę (5–6 sekund) na przedmioty.

Zasłoń rysunek i wypisz, jakie przedmioty widziałeś.



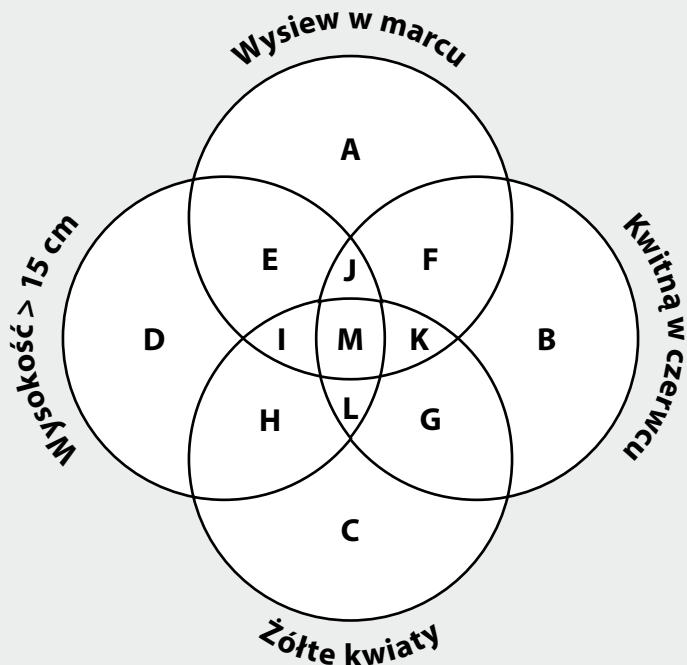


**ZESTAW 4**

**Myślenie**

1. Wskaż, w którym obszarze diagramu znajdują się kwiaty, które odpowiadają opisowi:

- 1) Roślina wysiewana w marcu, osiąga wysokość ok. 20 cm. Kwitnie w maju, na niebiesko. ....
- 2) Cebulki tych kwiatów sadi się w kwietniu. Kwitną na żółto w czerwcu, osiągają wysokość do 50 cm. ....
- 3) To niska, rozłożysta roślina (nie wyrasta ponad 8 cm), którą wysiewa się na początku kwietnia.  
Drobne, niebieskie kwiatki pojawiają się w czerwcu. ....



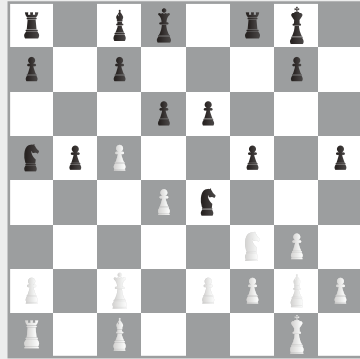
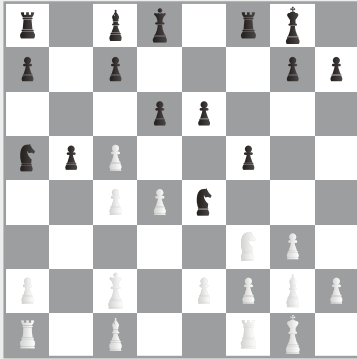
**Słownictwo**

2. Który wyraz nie pasuje do pozostałych?

- |                  |               |                |                 |
|------------------|---------------|----------------|-----------------|
| <b>krawat</b>    | <b>zakiet</b> | <b>pasek</b>   | <b>poduszka</b> |
| <b>marynarka</b> | <b>bluzka</b> | <b>apaszka</b> |                 |

**Koncentracja**

3. Przyjrzyj się ułożeniu szachów na planszach. Wskaż różnice między szachownicami.



**Spostrzegawczość**

4. Połącz ze sobą sylaby w taki sposób, aby powstały 3-sylabowe słowa.

po dia zek  
 ob bud nik wo  
 czer cow me  
 ny lo ra pra ka

**Kreatywność**

5. Spróbuj tak uzupełnić tabelę, aby w każdej kolumnie i wierszu znajdowały się wszystkie litery od A do F. Zasada jest ta sama jak w sudoku, lecz zamiast cyfr są litery.

A		B			C
D			C		E
		D		F	B
	E		B		
B	A			C	F
		F		A	

**Myślenie**

6. Wstaw brakujące znaki działań: +, -, x, :, aby otrzymać końcowy wynik. Operatory mogą być użyte tylko raz.

5  3  6  8  2 = 17

## Pamięć

7. Przyjrzyj się poniższym wyrazom. Zapamiętaj je, a następnie przepisz z pamięci, zachowując ten sam układ.

zielono

morski

.....

.....

rak

zęba

.....

.....

muzyczny

.....

słońce

.....

klarnet

.....

## Myślenie

8. Ułóż kwadraty w odpowiedniej kolejności, zgodnie ze wskazówkami:

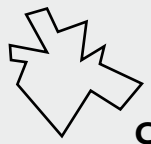
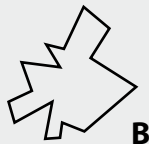
- 1) Środkowe liczby dają sumę 3.
- 2) Jedynek znajduje się po lewej stronie, obok dwójki.
- 3) Liczba skrajnie po prawej jest większa od liczby znajdującej na lewym skraju.

4	2	3	1
---	---	---	---

## ZESTAW 5

### Spostrzegawczość

1. Wskaż figurę, której kształt jest inny od pozostałych.



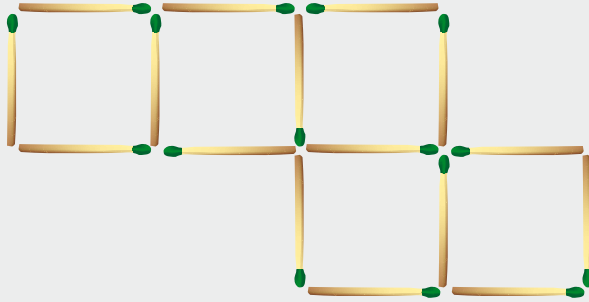
## Myślenie

2. Jakie liczby kryją się pod znakami zapytania? Jaki porządek ułożenia zastosowano?

2	4	6	?	10	?
11	?	7	5	?	1

**Kreatywność**

3. Zapałki tworzą figurę złożoną z 5 kwadratów. Przełóż 2 zapałki w taki sposób, by zmniejszyć liczbę kwadratów do 4.



**Słownictwo**

4. Znajdź co najmniej 10 słów, które zaczynają się sylabą **pa-**.

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 6. ....  |
| 2. .... | 7. ....  |
| 3. .... | 8. ....  |
| 4. .... | 9. ....  |
| 5. .... | 10. .... |

**Myślenie**

5. Poniższym figurkom została przypisana pewna wartość. Wstaw znaki podstawowych działań (+, -, x, :), aby otrzymać dany wynik.

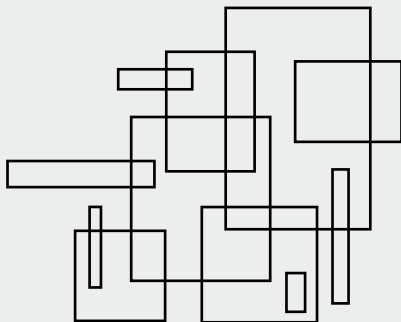
☹ □ ⊕ □ ⊖ □ ★ = ①

- |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| ☹ = 0 | ☼ = 2 | ★ = 4 | ① = 6 | ⌘ = 8 |
| ★ = 1 | ⊕ = 3 | ❖ = 5 | ⊖ = 7 | ☹ = 9 |

## ZESTAW 6

### Koncentracja

1. Ile prostokątów jest na rysunku?



### Spostrzegawczość

2. Oblicz poniższe działania, a następnie odszukaj na planszy wyniki. Liczby zawsze są ułożone w prostej nieprzerywanej linii, w pionie, poziomie, na ukos, normalnie lub wspak. Skorzystaj z umiejętności liczenia w pamięci lub sposobem pisemnym.

$$129345 - 70825 = \dots\dots\dots$$

$$96 \times 142 = \dots\dots\dots$$

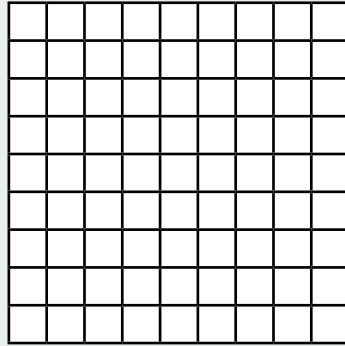
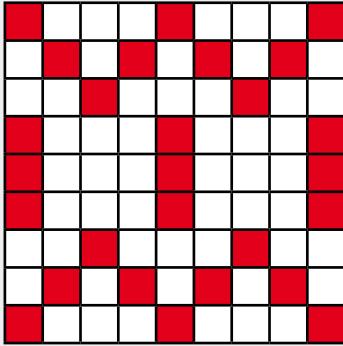
8	1	3	5	3	6	7	0	2	9
4	6	3	0	1	2	3	6	3	1
2	0	2	5	0	1	6	5	5	7
5	8	9	3	8	3	7	8	1	0
2	7	1	7	2	5	3	1	8	4
6	5	2	4	7	0	2	0	1	5
4	5	1	1	4	5	3	0	4	7
9	0	3	6	3	9	2	1	3	5

### Kreatywność

3. W ciągu 4 minut wymyśl jak najwięcej zastosowań WIADERKA.  
Wypisz zarówno realne, jak i najbardziej dziwne pomysły, np. nakrycie głowy.

**Pamięć**

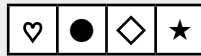
4. Przez chwilę przyglądaj się rysunkowi.  
Następnie zakryj go i z pamięci uzupełnij schemat.



**Myślenie**

5. Ułóż figury zgodnie z instrukcją:

- 1) Czarne kształty sąsiadują ze sobą.
- 2) Romb został przesunięty o jedno miejsce.
- 3) Serce znajduje się pomiędzy gwiazdą a rombem.



**Słownictwo**

6. Podaj nazwę kategorii obok podanych wyrazów, np. Wenus, Saturn – planety.

- jabłoń, śliwa** .....
- klacz, łania** .....
- radość, rozczarowanie** .....
- krawat, koszula** .....
- deszcz, grad** .....
- alt, sopran** .....
- statek, łódka** .....

**Myślenie**

7. Wstaw brakujące znaki działań: +, -, x, :, aby otrzymać końcowy wynik.  
Operatory mogą być użyte tylko raz.

9  2  3  8  6 = 11

## ZESTAW 7

### Koncentracja

1. Jak najszybciej wykonaj poniższe działania:

$$\begin{array}{cccccc}
 14 : 7 = & 34 - 2 = & 9 - 6 = & 44 : 4 = & 60 : 5 = \\
 17 - 5 = & 13 + 5 = & 33 + 0 = & 12 - 9 = & 76 + 2 =
 \end{array}$$

### Spostrzegawczość

2. Odszukaj ukryte przysłowie. Czytając od drugiego górnego pola w lewej kolumnie, wybierz tylko te litery, które składają się na hasło. Odgadnij, w jakim kierunku zostało ono ułożone.

H	B	E	I	H	B	C	H	P
L	B	E	C	R	D	U	C	G
E	D	L	S	N	A	A	T	U
W	Ó	H	Ś	Z	Ł	J	A	M
P	R	W	J	I	B	N	K	R
S	J	S	B	M	O	A	R	J
O	W	A	R	Ż	I	N	D	L
Z	Y	G	A	E	G	I	P	W

### Kreatywność

3. Rozwiń swoją wyobraźnię! W ciągu 3 minut zapisz jak najwięcej pomysłów: co by było, gdyby ludzie potrafili latać?

### Słownictwo

4. Utwórz jak najwięcej słów, wykorzystując litery w wyrazie KONCENTRAT. Każdej litery można użyć tylko raz.

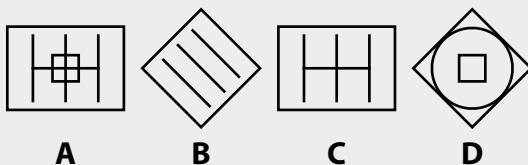
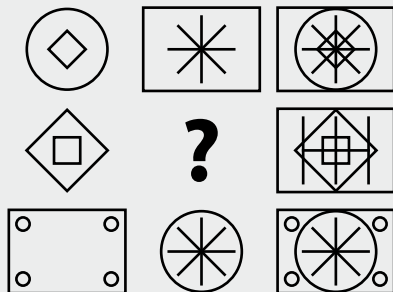
### Pamięć

5. Zapamiętaj podane słowa w ciągu 15 sekund. Następnie zasłoń je i wypisz w takiej samej kolejności.

**KATASTROFA**  
**PROLETARIAT**  
**INSPEKTOR**  
**PROJEKTANT**  
**TERAPIA**  
**BIOLOGIA**  
**RATOWNIK**

**Myślenie**

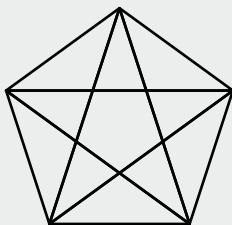
6. Jakiej figury brakuje w schemacie?



**ZESTAW 8**

**Koncentracja**

1. Ile trójkątów znajduje się na rysunku?



**Kreatywność**

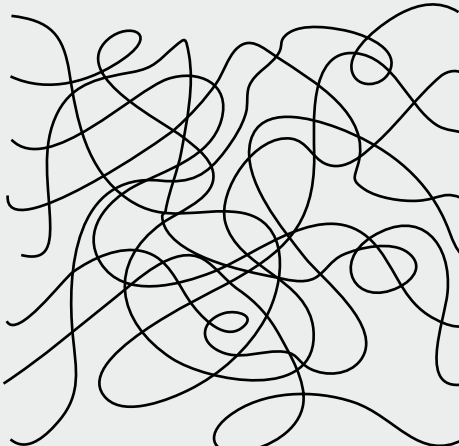
2. Co przedstawia rysunek? Wymień jak najwięcej nietypowych zastosowań tego przedmiotu.





## Spostrzegawczość

3. Odszukaj i wypisz antonimy do poniższych słów.

<b>AGRESYWNY</b>		<b>ROZDŹWIĘK</b>
<b>REDUKCJA</b>		<b>PRZYROST</b>
<b>KATION</b>		<b>ŁAGODNY</b>
<b>KUNSZT</b>		<b>TANDETA</b>
<b>OBIEKTYWNIE</b>		<b>DUPLIKAT</b>
<b>AUTENTYK</b>		<b>ANION</b>
<b>PRZYSTĘPNY</b>		<b>JEDNOSTRONNIE</b>
<b>HARMONIA</b>		<b>NIEZROZUMIAŁY</b>

## Słownictwo

4. Znajdź co najmniej 10 słów, które w środku zawierają cząstkę **-ma-**.

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 6. ....  |
| 2. .... | 7. ....  |
| 3. .... | 8. ....  |
| 4. .... | 9. ....  |
| 5. .... | 10. .... |

## Myślenie

5. Jakie liczby powinny się znaleźć w pustych miejscach na diagramach?  
Odgadnij, według jakiej reguły ułożone są liczby.

	16	
21	35	?
	19	

	13	
17	19	2
	?	

	16	
21	?	23
	28	

ZESTAW 9

Koncentracja

1. W jak najkrótszym czasie wykonaj działania:

$12 + 3 - 6 =$

$1 + 13 + 4 =$

$15 + 6 + 0 =$

$17 - 0 + 9 =$

$7 + 3 + 8 =$

$9 - 2 + 3 =$

$23 - 8 + 4 =$

$17 - 3 - 6 =$

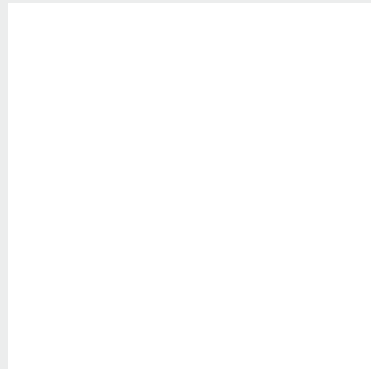
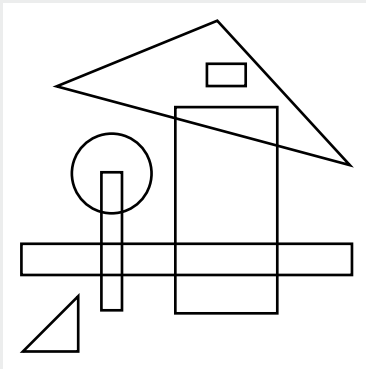
Spostrzegawczość

2. W ciągu cyfr wyszukaj i zaznacz kombinację 278.

48227840284278749727848395727838495739327822947392784  
8459448527846282047274327848404484940278427827884732  
78263738278427811

Pamięć

3. Spójrz na rysunek, zasłoń go i narysuj obok to, co zobaczyłeś.



Pamięć

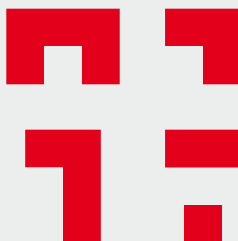
4. Przyjrzyj się obrazkowi. Potem zasłoń go i uzupełnij ilustrację.



## Kreatywność

5. Rozmieść bloki na siatce. Figury mogą być dowolnie obrócone, lecz nie mogą się ze sobą stykać – są oddzielone co najmniej jednym polem. Cyfry określają, ile czarnych kwadratów znajduje się w kolumnie lub wierszu.

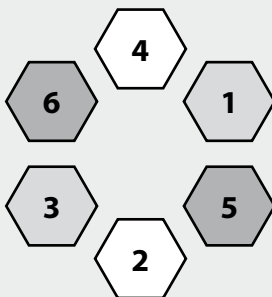
⊗	4	3	0	4	1	3
4						
2						
0						
5						
3						
1						



## Myślenie

6. Ustal właściwy porządek sześciokątów tak, aby poniższe zdania były prawdziwe:

1. Białe sześciokąty stykają się ze sobą.
2. Figura z cyfrą 6 została przesunięta i umieszczona między 2 szarymi sześciokątami.
3. Tylko jedna figura nie została przesunięta.
4. Cyfra 5 jest obok 4.



## Słownictwo

7. Utwórz historyjkę zaczynającą się od poniższych słów.  
Postaraj się, aby składała się z co najmniej 15 słów.

**Był chłodny sierpniowy wieczór ...**

ZESTAW 10

**Spostrzegawczość**

1. Oblicz poniższe działania, a następnie odszukaj na planszy wyniki. Liczby zawsze są ułożone w prostej nieprzerywanej linii, w pionie, poziomie, na ukos, normalnie lub wspak. Skorzystaj z umiejętności liczenia w pamięci lub sposobem pisemnym.

$56914 + 826476 = \dots\dots\dots$

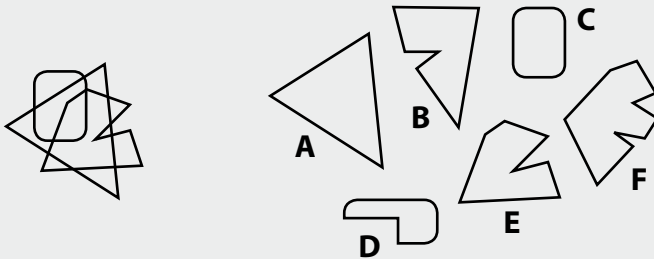
$16770 : 65 = \dots\dots\dots$

$95 \times 60 \times 12 = \dots\dots\dots$

8	0	6	8	6	8	3	2	9	1
6	1	3	1	2	8	4	7	3	2
1	8	2	6	0	9	3	3	8	8
5	3	4	0	3	1	9	9	1	5
4	2	6	0	2	6	8	5	0	0
9	3	1	8	0	2	6	2	2	9
4	6	0	5	5	1	4	4	0	3
8	1	3	2	9	2	5	6	0	5

**Pamięć**

2. Spójrz przez chwilę na splecione figury. Następnie wskaż, które z nich zobaczyłeś na obrazku.



**Myślenie**

3. Ciąg liter i cyfr został ułożony według pewnej reguły. Uzupełnij wolne miejsce.

4M	60	5N	7P	?	8R
----	----	----	----	---	----

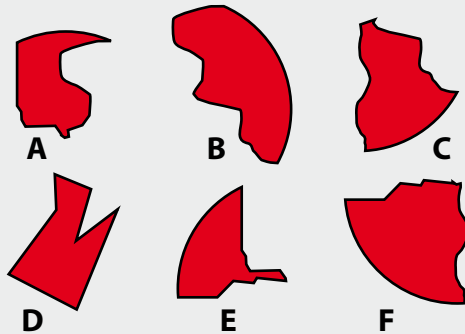
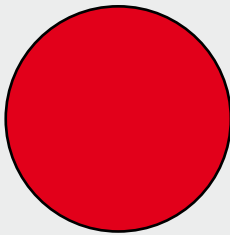
## Kreatywność

4. Przez białe pole przeprowadź 3 linie tak, aby w każdej powstałej części znalazł się jeden liść każdego rodzaju.



## Myślenie

5. Poniższe figury po złożeniu tworzą koło. Która część nie jest potrzebna?



## ODPOWIEDZI

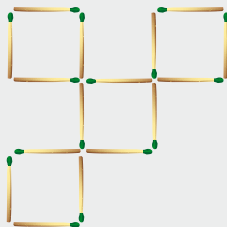
### ZESTAW 1

1. Na ilustracji jest 18 kwadratów.

3. Prawidłowa postać działania to:

$$16 : 2 \times 4 = 32$$

5.



6. niemowlę – dziecko, rocznica – jubileusz, strumień – ciek, typ – rodzaj, biedny – ubogi

7. W wolnym miejscu należy umieścić obrazek C.

W każdym kolejnym polu wszystkie figury są obrócone w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

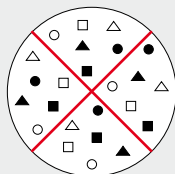
### ZESTAW 2

1. ESKROTIRA – ORKIESTRA, MOFIHLANIAR – FILHARMONIA, OLEMAID – MELODIA, TYRENDYG – DYRYGENT

2.  $53574 + 67407 = 120981$

4	5	0	2	1	2	5	6	0	2
5	6	1	1	2	5	3	1	9	7
0	8	4	4	6	9	6	1	0	3
2	6	7	2	8	0	1	2	9	2
3	3	1	6	0	9	5	6	4	0
1	5	2	7	9	4	5	2	3	8
7	2	5	1	2	0	9	8	1	2
3	0	4	2	9	4	5	8	7	3

4.



5.

5	8	7	10	9	12
6	15	16	13	14	11
3	18	17	20	19	22

Brakujące liczby to: 6, 10, 14, 17 i 22.

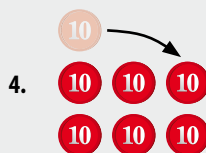
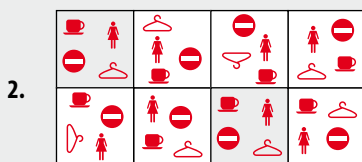
Ciąg liczb zaczyna się od 3, a następnie podąża przez liczby, które są – na zmianę – o 3 większe, a następnie o 1 mniejsze od poprzedniej. W ten sposób ciąg kończy się na liczbie 22 w dolnym szeregu diagramu.

6. Rozwiązanie C – jezdnia. Szeregi są ułożone według kategorii.

7. B. Kostki domina składają się na przemian z czerwonych i czarnych części. Wartość czerwonych oczek domina wzrasta o 1, a czarnych – maleje o tyle samo.

## ZESTAW 3

1. KALAREPA, KAWALER, KANAPA, KABARET, KABEL, KALOSZ, KACZKA, KAKADU, KARO, KAKAO, KALINA, KAŻDY, KAUCJA, KASZEL, KAZAĆ



5.

A=554						
B=334			C=220			
D=194		E=140		F=80		
G=103		H=91		I=49		J=31
K=47		L=56		M=35		N=14
O=17		P=16		R=31		S=25
T=10		U=4		W=13		

6. sława – gloria, mistrzostwo – kunszt, żmudny – mozolny, promować – reklamować, entuzjazm – zapał, turkuć – owad, tuz – as, hipokryzja – nieszczerłość, epilog – koniec, animozja – niechęć, bezgłos – afonia

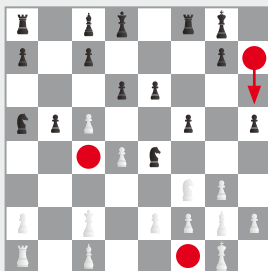
## ZESTAW 4

1. Wskazane zbiory to:

1) E, 2) L, 3) B.

2. Do zbioru wyrazów nie pasuje poduszka. Pozostałe przedmioty są częścią garderoby.

3. Zaszły 3 zmiany: zniknęły 2 białe figury: pionek i wieża, czarny pionek został przesunięty o 2 pola.



4. Z sylab można utworzyć następujące wyrazy: pobudka, melodia, obrazek, pracownik, czerwony.

5.

A	D	B	F	E	C
D	F	A	C	B	E
E	C	D	A	F	B
F	E	C	B	D	A
B	A	E	D	C	F
C	B	F	E	A	D

6. Prawidłowa postać działania to:

$$5 \times 3 + 6 - 8 : 2 = 17$$

8. 

3	1	2	4
---	---	---	---

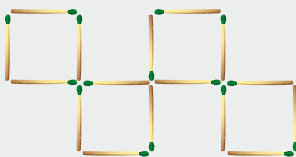
## ZESTAW 5

1. Figura E jest różna od pozostałych.

2. Brakujące liczby to: 8, 12, 9 i 3. Liczby w górnym szeregu to liczby parzyste, uporządkowane rosnąco od lewej do prawej, zaczynając od 2. Natomiast dolny szereg to liczby nieparzyste w porządku malejącym.

2	4	6	8	10	12
11	9	7	5	3	1

3.



4. Wyrazy zaczynające się od pa- to np.: parapet, palec, paragon, parówka, patrzeć, pałka, para, palto, paleta, papieros, Papuas, paraliż, parolotnia, pagoda, paranormalny, parszywy, patyk, patyczak, pal, Patryk.

5. Prawidłowa postać działania to:

$$15 : 3 + 17 - 5 = 17$$



## ZESTAW 6

1. Na rysunku jest 36 prostokątów.

2.  $129345 - 70825 = 58520$ ,  $96 \times 142 = 13632$

8	1	3	5	3	6	7	0	2	9
4	6	3	0	1	2	3	6	3	1
2	0	2	5	0	1	6	5	5	7
5	8	9	3	8	3	7	8	1	0
2	7	1	7	2	5	3	1	8	4
6	5	2	4	7	0	2	0	1	5
4	5	1	1	4	5	3	0	4	7
9	0	3	6	3	9	2	1	3	5

5.

6. jabłoni, śliwa – drzewa owocowe; klacz, łania – samice; radość, rozczarowanie – emocje; krawat, koszula – części garderoby; deszcz, grad – opady atmosferyczne; alt, sopran – głosy żeńskie; statek, łódka – transport wodny

7. Prawidłowa postać działania to:

$$9 - 2 + 3 \times 8 : 6 = 11$$

## ZESTAW 7

2. Ukryte przysłowie to: „Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu”.

H	B	E	I	H	B	C	H	P
L	B	E	C	R	D	U	C	G
E	D	L	S	N	A	A	T	U
W	O	H	S	Z	L	J	A	M
P	R	W	J	I	B	N	K	R
S	J	S	B	M	O	A	R	J
O	W	A	R	Z	I	N	D	L
Z	Y	G	A	E	G	I	P	W

4. Wyrazy, które można utworzyć z liter w słowie KONCENTRAT, to np.: cena, tran, koncert, tort, noc, kot, tor, etat, tenor, race, one, kontra, trakt, tato, tatko, tace, kat, ocean, ocet, kontent.

6. C. Ostatnia figura w każdym szeregu powstaje poprzez nałożenie 2 poprzednich.

## ZESTAW 8

1. Na rysunku są 32 trójkąty.

3. agresywny – łagodny, redukcja – przyrost, kation – anion, kunszt – tandeta, obiektywnie – jednostronnie, autentyczny – duplikat, przystępny – niezrozumiały, harmonia – rozdzwięk

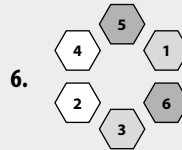
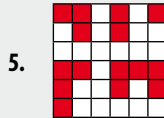
4. Wyrazy mające w środku -ma- to np.:

pomagać, zamawiać, pomadka, umawiać się, matematyka, zmarszczki, zmartwienie, normalny, wzmacniać, pomarańcza, karimata, animacja, emancypacja, emanacja, emalia, rumak, chmara, Tamara, wymaz.

5. Liczba w środku jest sumą liczb umieszczonych na przeciwległych końcach diagramu.



## ZESTAW 9



## ZESTAW 10

1.  $56914 + 826476 = 883390$

$16770 : 65 = 258$

$95 \times 60 \times 12 = 68400$

8	0	6	8	6	8	3	2	9	1
6	1	3	1	2	8	4	7	3	2
1	8	2	6	0	9	3	3	8	8
5	3	4	0	3	1	9	9	1	5
4	2	6	0	2	6	8	5	0	0
9	3	1	8	0	2	6	2	2	9
4	6	0	5	5	1	4	4	0	3
8	1	3	2	9	2	5	6	0	5

2. Figury przedstawione na ilustracji to: A, C, E.

3. Kolejna cyfra i litera alfabetu w ciągu jest powiększona o 2, a następna pomniejszona o 1.

4M | 60 | 5N | 7P | 60 | 8R

4.

5. Element D nie jest potrzebny, aby złożyć koło. Jako jedyny zawiera tylko proste boki, podczas gdy wszystkie należące do koła mają co najmniej jedną zaokrągloną linię.

# POLECAMY

**ENCYKLOPEDIA ZDROWIA**

**SZYBKE CZYTANIE**  
Sukces w nauce

**CWICZENIA - JAK przyspieszyć czytanie poszerzyć pole widzenia**

Gimnastyka oczu  
Koncentracja  
Sposób zapamiętania  
Percepcja

**CWICZENIA - CZYTANIE**  
Fotograficzne  
Hologramowe  
Dla uczniów  
Karty ćwiczeniowe

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**JAK WYCHOWYWAĆ TRUDNE DZIECKO**

CZY ZNASZ SWOJE DZIECKO?  
RUCHOME DZIECKO I DEZORIENTOWANE PRZYZNAJĄ ATMOSFERA  
JAK PORADZIĆ SOBIE ZE Złością  
Wzrostch ubóst - metoda 3 kroków  
Wspieranie emocje  
Pochwała  
NADOPREKURCZONOŚĆ I HYPERTENZIONE DZIECKO ADHD

ZDROWA DIETA  
NIEKORZYŚNI KALBET  
System aukcyjny  
Karniele  
Kary celowane

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**ZDROWIE ODŻYWIANIE**

Zasady zdrowego, długiego życia  
jedzenie lekówstwm  
- witaminy  
- sialka  
- tłuszcz  
- węglowodany  
- błonnik pokarmowy  
- składniki mineralne  
- piramida zdrowia  
choroby - błędy w odżywianiu

**ENCYKLOPEDIA ZDROWIA**

**MAŁA JOGA DŁONI JOGA, MUDRY**

Cwiczenia dla każdego  
leczą dolegliwości fizyczne  
poprawiają samopoczucie  
ułatwiają koncentrację i zapamiętywanie  
zwalniają od stresu i zmęczenia  
poprawiają sprawność seksualną.

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**KRĘGOSŁUP** ODCINEK SZYJNY

**Ćwiczenia dla każdego**

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**MASAŻ LECZNICZY KRĘGOSŁUPA**

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**MASAŻ RELAKSACYJNY CAŁEGO CIAŁA**

**ENCYKLOPEDIA ZDROWIA**

**ZDROWY KRĘGOSŁUP**

**Ćwiczenia dla każdego**

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**DIETA antynowotworowa I METODY LECZENIA**

Przypisy i komentarze Rodzaje nowotworów szlankowych i ich typowe objawy  
Badania kontrolne wykorzystujące nowotworowy Metody leczenia nowotworów szlankowych  
Jak sobie radzić ze skutkami ubocznymi leczenia? Specyficzny samoleczenia  
Dieta wrodzaja ku zdrowiu  
Wskazówki na każdy dzień  
Przebieg choroby

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**ZDROWIE ODŻYWIANIE**  
Przepisy antynowotworowe

Antynowotworowa WITELIŻYCA  
Jak wspierać zdrowie, zmniejszyć ryzyko zachorowania (DZET)  
JAK ZDROWIE SIĘ ODŻYWIĄĆ?  
- produkty roślinne, zmiększczone, mrożone  
PRZEPISY na zdrowie i smakołki:  
- dieta glównie  
- warzywa i kapusta  
- produkty mleczne

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**ZIELONA HERBATA CUDOWNY LEK**

ZDROWY TRYB ŻYCIA  
WZROST KREATYWNOSCI  
JAK PARZYĆ HERBATĘ

LECZYWIŁO:  
- Drogista  
- Ciepłota  
- Uskaki bezgłoda  
- Niewielki  
- Słony i gorzki

**PORADY LEKARZA RODZINNEGO**

**ZDROWY CHLEB**

JAK PRZECHLEB W DOMU ZAKWASZ - PRZETWORZENIE BODZAJE MIKI  
LATWIE I SPRAWDZONE PRZEPISY  
- Chleb z drożdżami  
- Chleb z żyta i miodem  
- Chleb z drożdżami i miodem  
- Chleb z żyta na zakwasie  
- Chleb z drożdżami i miodem  
- Chleb z żyta  
PRZEPISY O RODZAJACH BAKTERIÓW SIAKŁA - DOKONYW WYPIEK

**ENCYKLOPEDIA ZDROWIA**

**REFLEKSOTERAPIA STOPY USZY**

**ENCYKLOPEDIA ZDROWIA**

**PIERWSZA POMOC**

utrata przytomności i omdlenia  
zranienia  
złamania i skręcenia  
oparzenia i odmrożeń

Zapraszamy do księgarni internetowej

**KSIEGARNIA NAJTANIEJ**  
[www.ksiegarnia-najtaniej.pl](http://www.ksiegarnia-najtaniej.pl)

[www.ksiegarnia-najtaniej.pl](http://www.ksiegarnia-najtaniej.pl)

# POLECAMY

ENCYKLOPEDIA  
ZDROWIA

tytuł: 220708  
nr 20  
Cena: 5,99 zł  
od 04.01.2017

## UCZENIE SIĘ... ∞ a pamięć

SKUTECZNE METODY  
POBUDZENIE UMYSŁU  
WARUNKI DO NAUKI  
SPOSOBY ZAPAMIĘTYWANIA  
TRENING PAMIĘCI

DIETA I SUPLEMENTY  
WZMACNIAJĄCE PAMIĘĆ



ENCYKLOPEDIA  
ZDROWIA



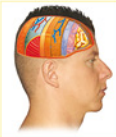
tytuł: 220708  
nr 20  
Cena: 5,99 zł  
od 04.01.2017

## PAMIĘĆ DOSKONAŁA

budowa i funkcje mózgu  
nauka przez zabawę  
dieta – lepsza pamięć  
metody doskonalenia pamięci  
skuteczne techniki zapamiętywania

relaksacja  
wizualizacja  
motywacja  
techniki medytacji

nauka czytania globalnego  
zapamiętywanie numerów i dat  
pamięć a etapy życia



PORADY  
LEKARZA RODZINNEGO

Cena: 5,99 zł  
tytuł: 120271  
nr 22  
od 04.01.2017

## ZDOLNE DZIECKO Rozwój inteligencji

Umysł – mózg – ciało  
Iloraz inteligencji – IQ  
Nauka przez zabawę  
Metody rozwoju  
intelektualnego



PORADY  
LEKARZA RODZINNEGO

Cena: 5,99 zł  
tytuł: 120271  
nr 22  
od 04.01.2017

## MÓZG

budowa i funkcje mózgu  
pamięć  
choroby

- zaburzenia psychiczne
- zaburzenia neurologiczne
- porady i zakazy
- badania diagnostyczne

ćwiczenia  
dieta, ziołolecznictwo



**LITERAT**  
wydawnictwo

**KSIEGARNIA  
NAJTANIEJ**  
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

www.ksiegarnia-najtaniej.pl