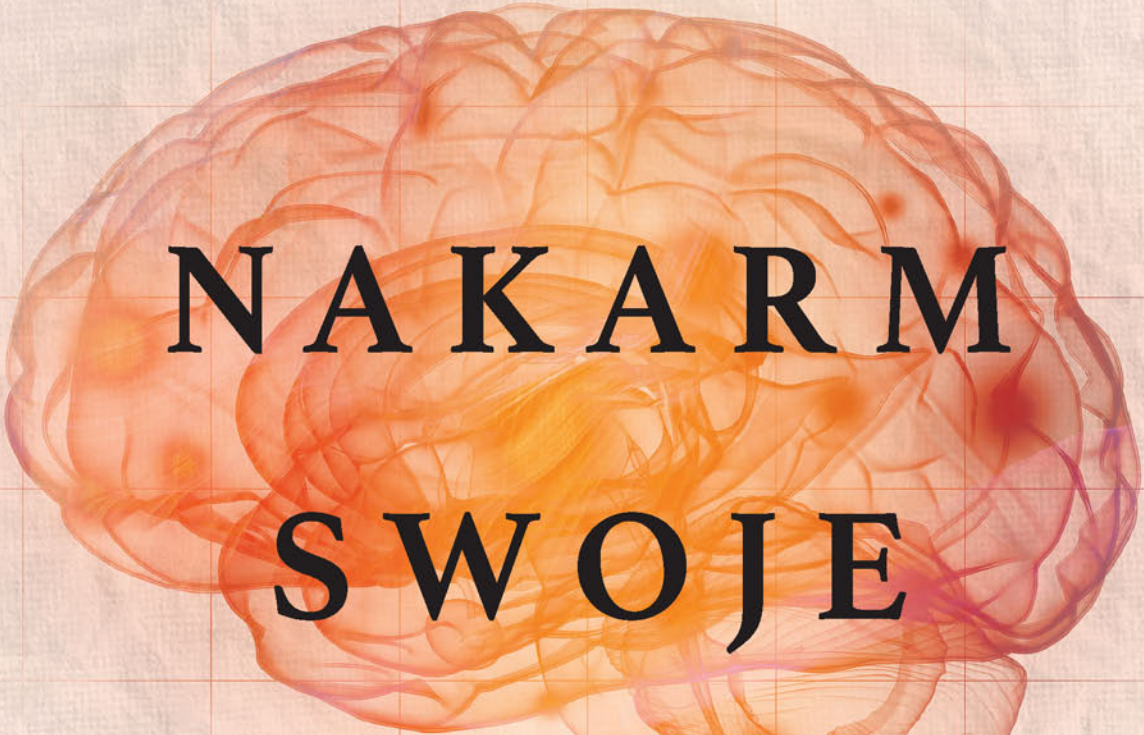


Paulina Mechło / Paulina Polek



# NAKARM SWOJE SYNAPSY!

Zadania poprawiające  
sprawność umysłową

*Mnóstwo dobrej zabawy!*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/rozin2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2557-9

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Drogi Czytelniku,

To kolejna część ćwiczeń\* przeznaczonych dla Ciebie. Tym razem w książce znajdziesz liczne ćwiczenia pozwalające na trening pamięci, uwagi, spostrzegawczości oraz zdolności matematycznych, w tym operowanie na liczbach. W książce znajdują się ćwiczenia o różnym stopniu trudności. Każde z tych ćwiczeń wymaga użycia szarych komórek. W neuronauce mawia się często, że „nieużywane zanika”, dlatego też ćwiczymy swój mózg i przy okazji bawmy się dobrze.

Miłych ćwiczeń!

Autorki

---

\* P. Mechło, P. Polek, Piękny umysł nie ma wieku. Ćwiczenia dla seniorów, Helion, Gliwice 2016



## ĆWICZENIE 14.

---

Połącz ze sobą sylaby, tak aby powstały wyrazy.

|      |     |
|------|-----|
| WY   | MAK |
| MA   | WY  |
| BRA  | NY  |
| STA  | DOK |
| LEK  | TAĆ |
| WI   | KI  |
| WO   | TA  |
| FO   | RAZ |
| MO   | KA  |
| WOL  | WA  |
| ŚLI  | TEK |
| FO   | LE  |
| RĘ   | SA  |
| LA   | NO  |
| WA   | DA  |
| SŁOD | TEL |
| WI   | KI  |
| MOR  | CJA |

## ĆWICZENIE 15.

---

Jak najszybciej zsumuj cyfry w słupkach.

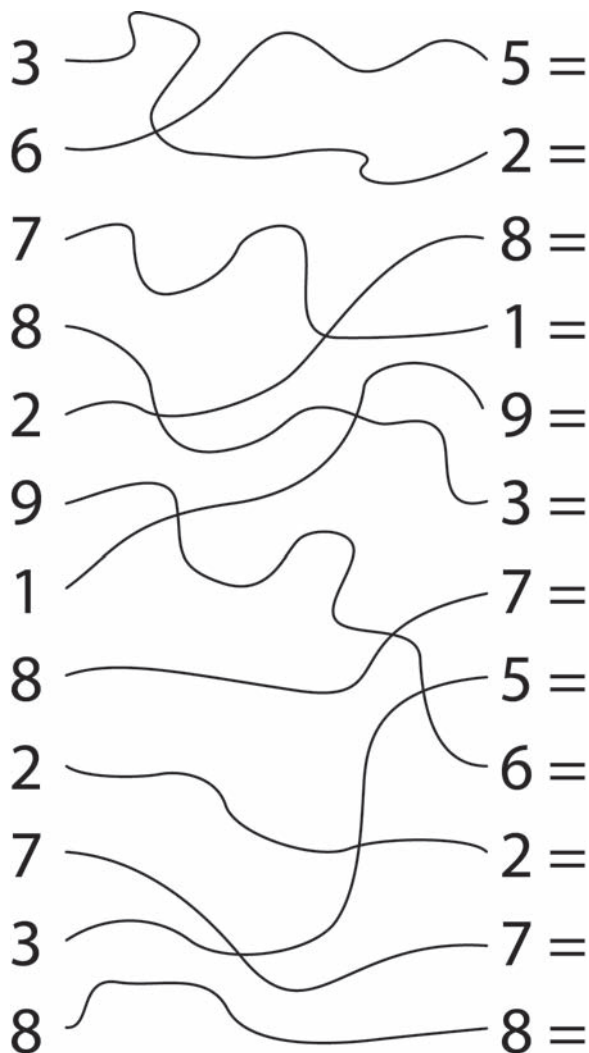
|                |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 8              | 6              | 7              | 1              |
| 3              | 1              | 5              | 5              |
| 4              | 4              | 6              | 3              |
| 9              | 2              | 4              | 7              |
| 2              | 9              | 8              | 4              |
| 4              | 8              | 7              | 9              |
| 5              | 5              | 9              | 1              |
| $\Sigma$ ..... | $\Sigma$ ..... | $\Sigma$ ..... | $\Sigma$ ..... |

## ĆWICZENIE 16.

---

Dodaj do siebie cyfry połączone liniami.

Zrób to jak najszybciej.



Podaj po 5 wyrazów z kategorii przedmiot:

5-literowych:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

4-literowych:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

3-literowych:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6-literowych:

1. ....

2. ....

3. ....

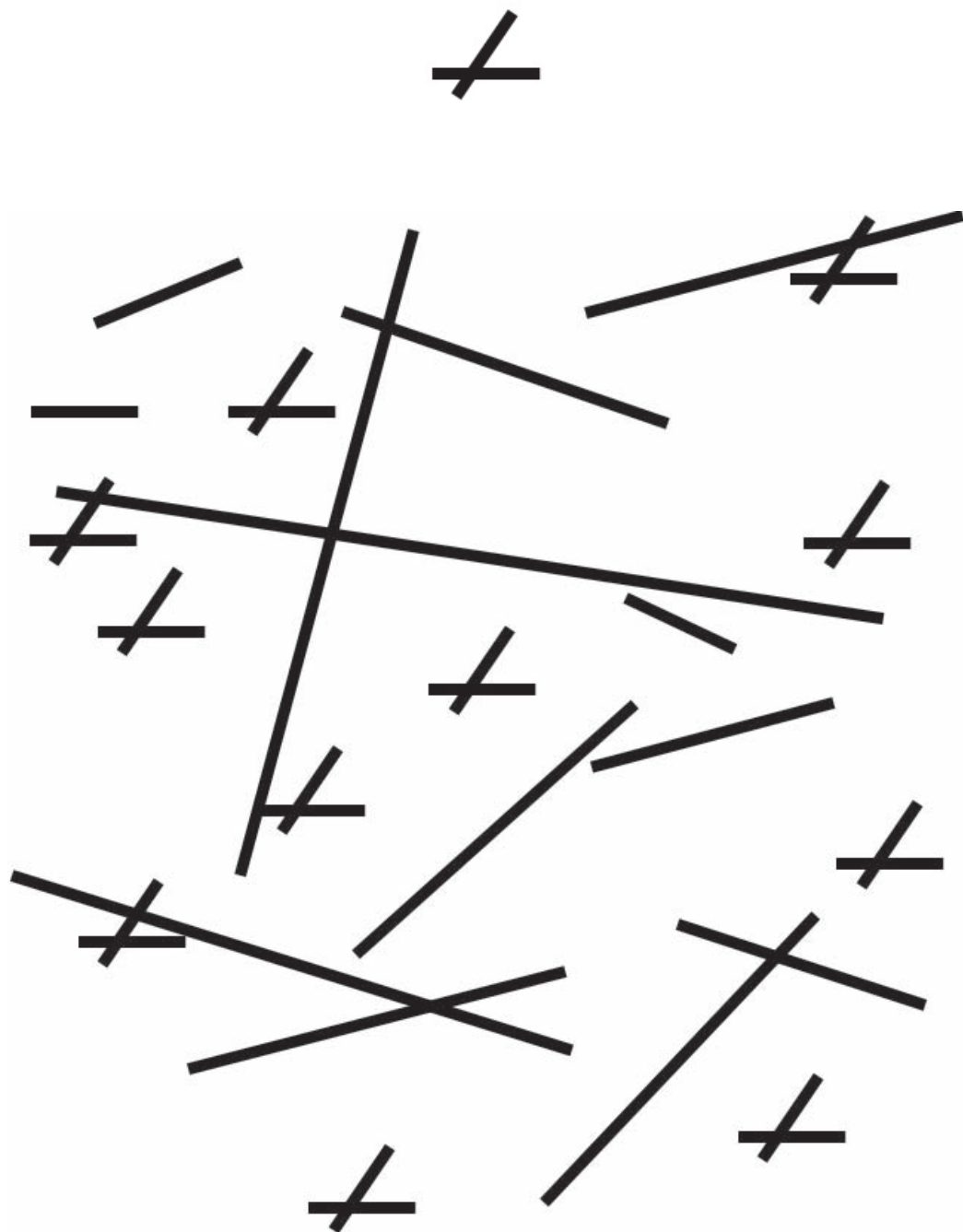
4. ....

5. ....

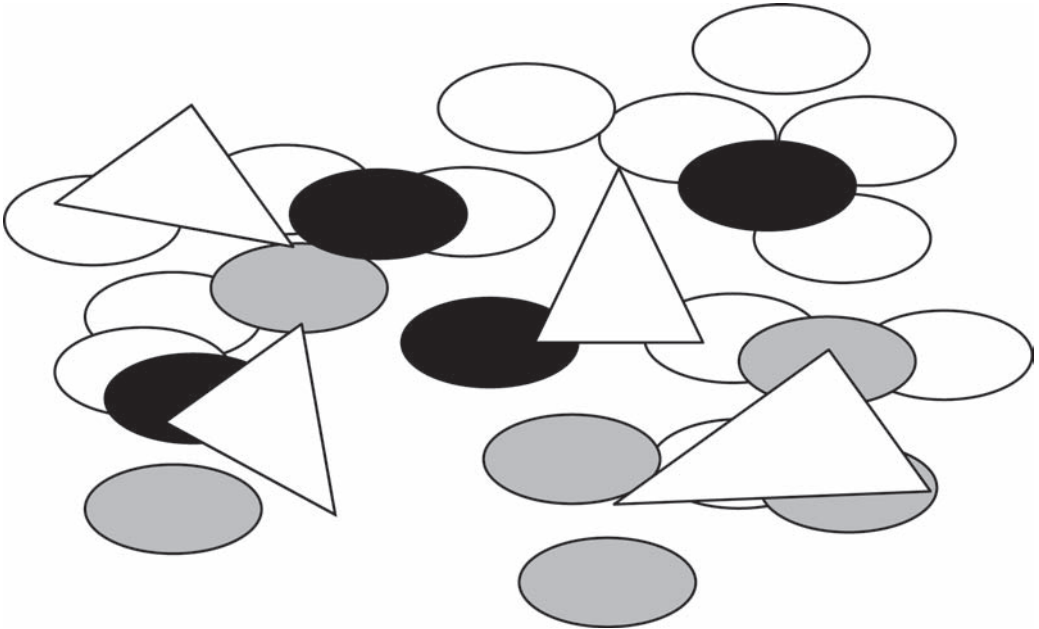
## ĆWICZENIE 18.

---

Otocz kółkiem wszystkie:



Zapamiętaj rysunek w ciągu 2 minut, zakryj go,  
a następnie narysuj go poniżej.



## ĆWICZENIE 20.

---

Podkreśl wszystkie liczby 58.

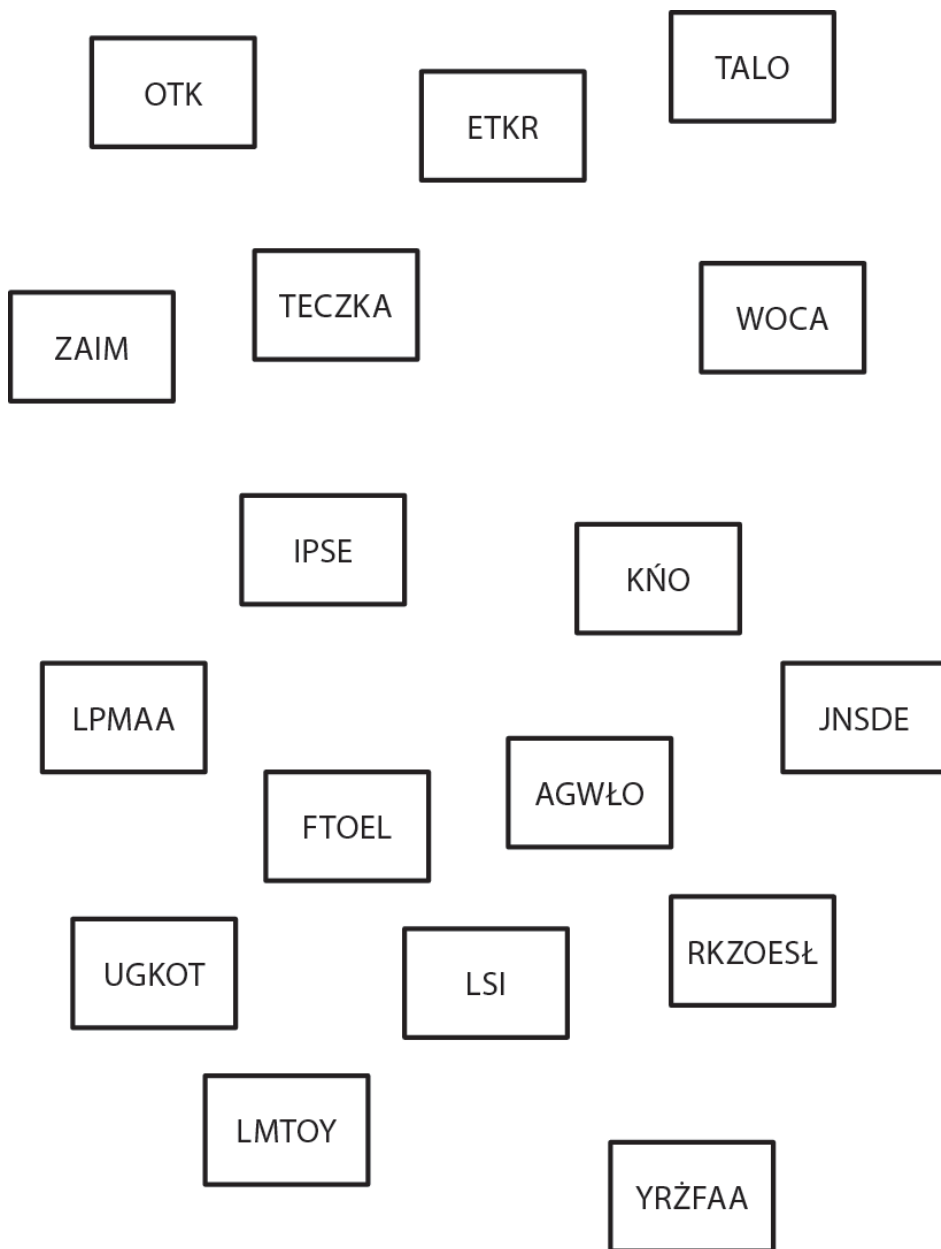
Zrób to jak najszybciej. Zmierz czas i go zapisz.

3763765836583568746574657465876345  
6475674567436574657465746576457657  
4657643564375647365476574657465587  
4657465764574657465746574657647564  
7567456476574657467457456745856475  
6475674657465764754657465746765475  
6784367564574675647567465764785634  
7563856745683734654756746585746754  
6547564756784657465747574657456476  
5746576475647567456746574657645747  
5674657465746574657463653586576756  
7436574367564756465746756789291937  
8472476735732764728672672676276276



Czas: \_\_\_\_\_

Jak najszybciej zaznacz kwadraty zawierające litery,  
z których można ułożyć nazwy zwierząt



## ĆWICZENIE 22.

---

Podaj po 5 wyrazów z kategorii rośliny:

4-literowych:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

3-literowych:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

5-literowych:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6-literowych:

1. ....

2. ....

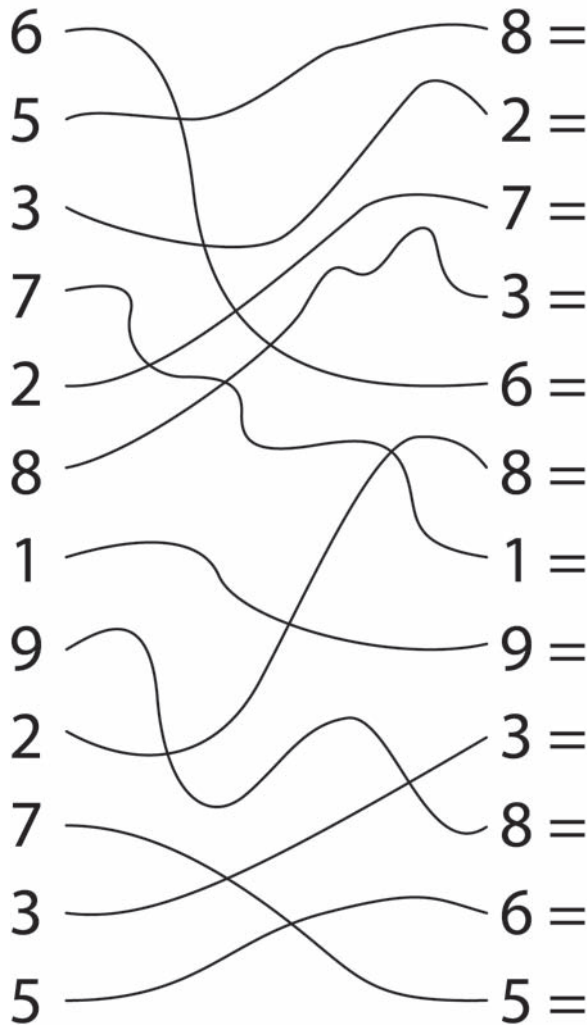
3. ....

4. ....

5. ....

Dodaj do siebie cyfry połączone liniami.

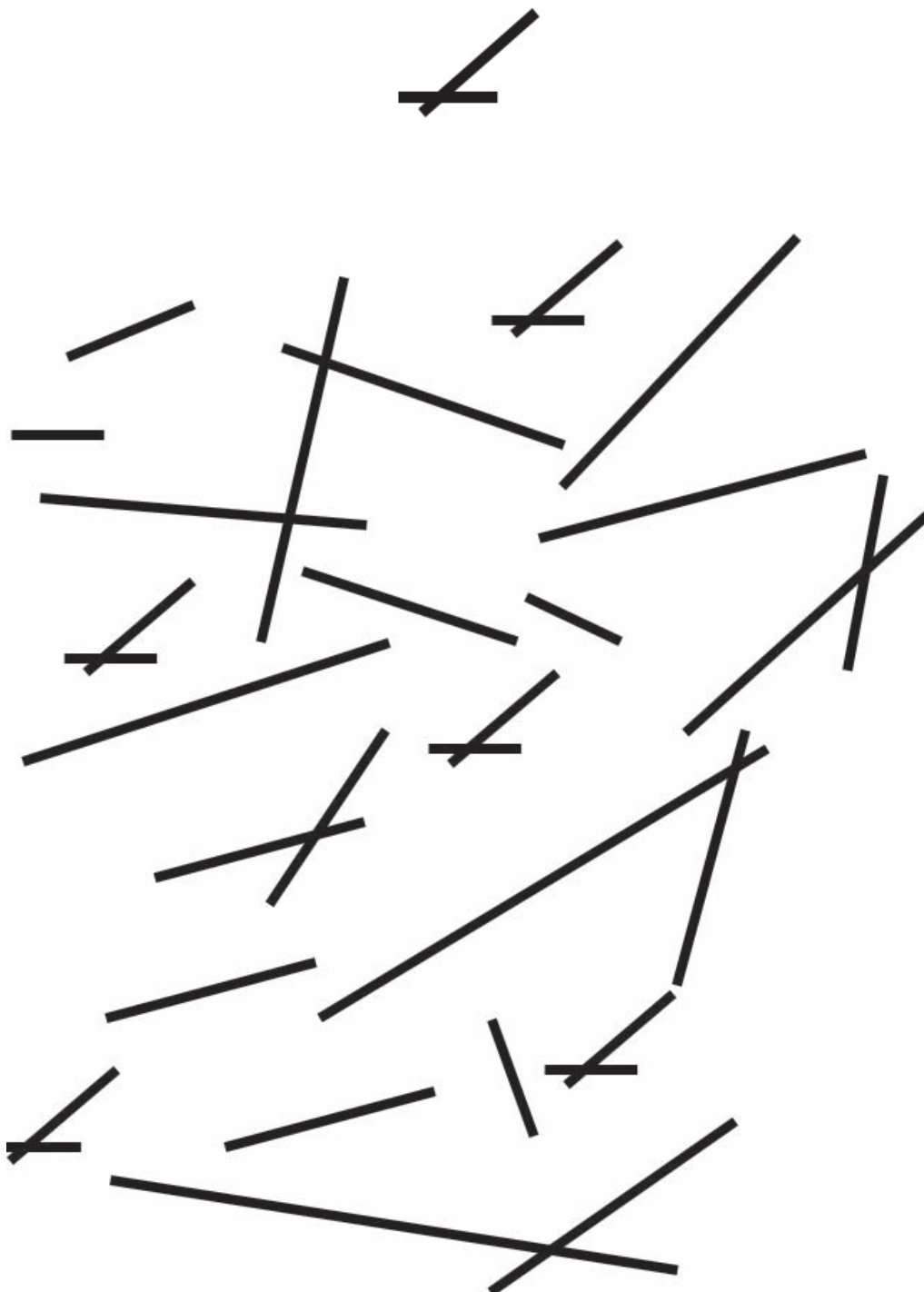
Zrób to jak najszybciej.



## ĆWICZENIE 24.

---

Otocz kółkiem wszystkie





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

# Chwila wytchnienia na rzecz myślenia!

Ćwiczenia umysłowe to jedna z najprzyjemniejszych, najzabawniejszych i najbardziej relaksujących form wypoczynku. Można je robić wszędzie i zawsze — wystarczy kilka minut skupienia, książka z zadaniami oraz ołówki. To nie egzamin, możesz bez stresu i negatywnych emocji zrobić coś dla siebie, a efekty w miarę regularnego mierzenia się z łamigłówkami przechodzą najśmielsze oczekiwania. Nie do wiary, jak szybko i trwale poprawia się spostrzegawczość, logiczne rozumowanie, zdolność do wyciągania poprawnych wniosków... Co więcej, zagadki i zadania wciągają, pozwalają oderwać się od problemów dnia codziennego i zajrzeć do świata czystej abstrakcji.

Ta książka zawiera ponad sto zadań przeznaczonych dla osób dorosłych. Znajdziesz w niej ćwiczenia matematyczne, logiczne, pamięciowe, a także związane z porównywaniem i wyszukiwaniem podobieństw. Będziesz wymyślać wyrazy, odgadywać długość linii, szacować różne wielkości i uzupełniać tabliczkę mnożenia. Przypomnij sobie, jak wiele radości rozwiązywanie łamigłówek sprawia dzieciom — i odnajdź w sobie tę samą radość!

**Paulina Mechło** — psycholog, neurokognitywista. Jest laureatką Nagrody Teofrasta za książkę *Trening intelektu — wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni*. Prowadzi autorskie treningi grupowe oraz indywidualne usprawniające intelekt i funkcje poznawcze dla osób w różnym wieku zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Więcej informacji na [www.PaulinaMechlo.com](http://www.PaulinaMechlo.com).

**Paulina Polek** — psycholog, neurokognitywista, Terapeuta EEG Biofeedback, Pedagog. Specjalizuje się w diagnozie i terapii całościowych zaburzeń rozwoju, w tym autyzmu i zespołu Aspergera oraz w diagnozie i terapii osób z chorobami neurologicznymi, w tym z chorobami neurodegeneracyjnymi mózgu np. chorobą Alzheimera. Współpracuje z największymi medycznymi placówkami w Polsce oraz organizacjami działającymi na rzecz seniorów. Więcej informacji na [www.laudame.pl](http://www.laudame.pl).

OSOBOWOŚĆ ODNOWA  sensus

 Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 29,90 zł

ISBN 978-83-283-2557-9



9 788328 325579