

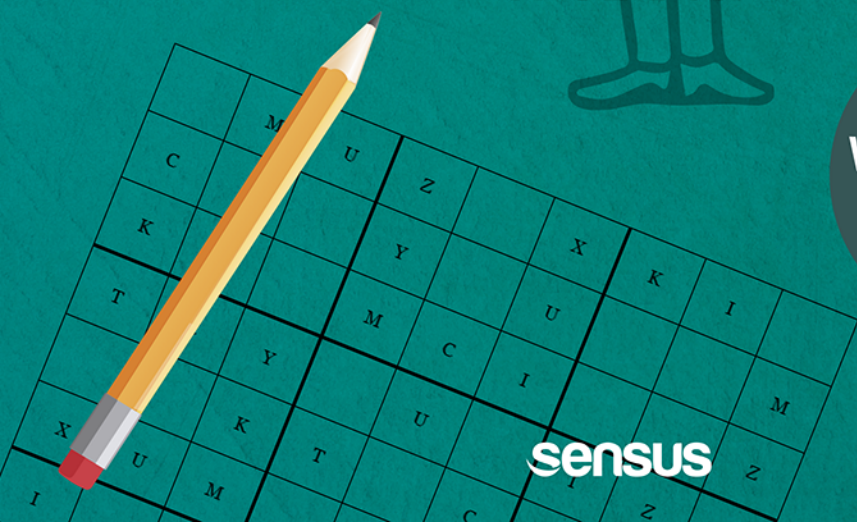
Codziennie trenuj pamięć, ma służyć Ci całe życie!

PAULINA MECHŁO
JOLANTA GRZELKA



TRENING INTELEKTU

WYĆWICZ PAMIĘĆ,
KONCENTRACJĘ i KREATYWNOŚĆ
W 31 DNI



WYDANIE III
POSZERZONE

sensus

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.

Autorki oraz Helion SA 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. Autorki oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: 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/trein3>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6449-3

Copyright © Paulina Mechło, Jolanta Grzelka 2021

Printed in Poland.

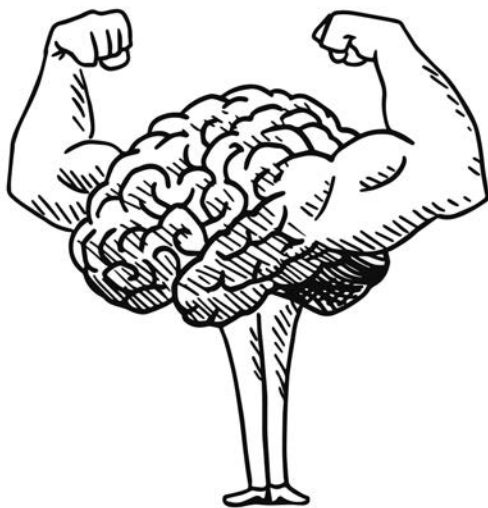
- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

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

Spis treści

Rozdział 1.	
SKŁADNIKI TRENINGU INTELEKTU	5
Rozdział 2.	
31-DNIOWY TRENING INTELEKTU	19
Rozdział 3.	
TABELE OSIĄGNIĘĆ	323
Rozdział 4.	
ROZWIĄZANIA	329
Literatura	371

Rozdział 1.



Składniki treningu intelektu

„Mózg to mój ulubiony narząd”, mawia Woody Allen. Nie bez powodu. Galaretowata, szarobrązowa, ważąca średnio 1,4 kilograma masa znajdująca się w naszej czaszce jest tym, co sprawia, że każdy z nas jest inny. Mózg oraz cały układ nerwowy — nasze centrum dowodzenia — kształtuje nas i nasze postrzeganie rzeczywistości. Odbiera, przetwarza i analizuje bodźce z naszego otoczenia. Jest absolutnie wyjątkowym narządem. Każdy mózg jest unikatowy, a utrzymywanie go w dobrym stanie procentuje, ponieważ sprzyja to lepszemu funkcjonowaniu poznawczemu w latach późniejszych. W mózgu zachodzą procesy związane z naszymi emocjami, poznaniem, życiem społecznym, zarządzaniem własnym organizmem. To w nim — niczym w unikatowym programie komputerowym — zakodowane jest nasze „ja”.

Wierzimy, że kilka podstawowych informacji o naszym mózgu i układzie nerwowym pozwoli Ci lepiej zrozumieć, dlaczego warto ćwiczyć i rozwijać funkcje poznawcze.

Mózg definiuje to, kim jesteśmy — to w nim zakodowane są nasze wspomnienia, reakcje emocjonalne, postrzeganie, intelekt, wiedza i doświadczenie. To on pozostaje aktywny przez całe życie, zarówno w dzień — gdy jesteśmy czujni, jak i w nocy — gdy śpimy. Nieustannie przetwarza informacje, segreguje je i gromadzi.

Budowa mózgu i całego układu nerwowego jest niezwykle skomplikowana, a ich działanie nie zostało jeszcze w pełni poznane. Wiemy jednak, że układ nerwowy składa się z centralnego układu nerwowego oraz obwodowego układu nerwowego. Centralny układ nerwowy to nasz mózg, z kolei układ obwodowy znajduje się w całym naszym ciele, unerwiając cały organizm i sprawiając, że doświadczamy m.in. zmian temperatury i czujemy dotyk, możemy odbierać informacje o tym, jak w danym momencie jest ułożone nasze ciało. Gdy przyjrzymy się mózgowi od zewnątrz, dostrzeżemy pofałdowaną korę mózgu z charakterystycznymi bruzdami. Gdy zdejmimy z mózgu płaszcz kory, dostrzeżemy w nim komory oraz liczne struktury podkorowe. Budowa naszego układu nerwowego jest niezwykle fascynująca. A kolejne badania oraz nowe sposoby jego poznawania tylko zaostrzają apetyt na wiedzę z tej dziedziny.

Przyjrzyjmy się zatem nieco dokładniej płatom naszego mózgu. W mózgu człowieka wyróżnia się najczęściej cztery płaty: czołowy, skroniowy, ciemieniowy i potyliczny; niektórzy wymieniają jeszcze piąty płat — zwany wyspą. Podział „płatowy” jest oczywiście podziałem sztucznym, stworzonym na potrzeby opisu mózgu. Każdy z nich pełni inne funkcje.

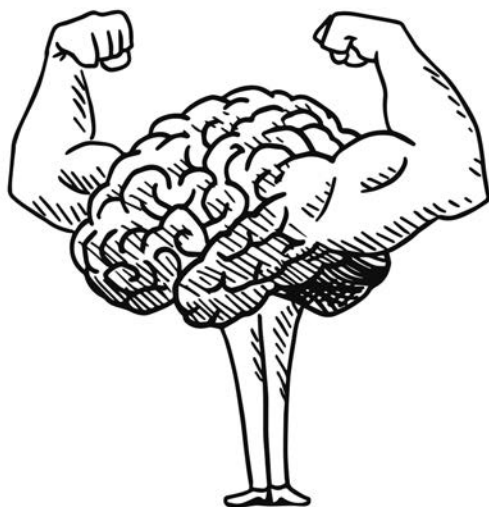
Płat czołowy uczestniczy w zapamiętywaniu informacji. Pełni on również ważną rolę przy zapamiętywaniu sekwencji następujących po sobie ruchów, jak ma to miejsce w przypadku np. nauki jazdy na rowerze, tańca lub innej aktywności ruchowej. Poza tym płaty czołowe regulują nasze zachowania społeczne. Za sprawą ich działania wiemy, jak powinniśmy zachowywać się w towarzystwie.

Płaty skroniowe są związane z mową, słuchem oraz pewnymi aspektami pamięci. Dzięki płatom skroniowym rozumiemy mowę własną oraz kierowaną do nas mowę innych ludzi. Jesteśmy także w stanie zapamiętać to, co inni do nas powiedzieli. Potrafimy również kategoryzować obiekty, czyli łączyć je w grupy na podstawie wspólnych właściwości.

Płaty ciemieniowe odpowiadają między innymi za czucie: dotyku, bólu, temperatury. Umożliwiają nam orientację w położeniu naszego ciała w przestrzeni. Integrują ze sobą informacje pochodzące z narządów ruchu oraz wzroku.

Płaty potyliczne, umieszczone w tylnej części naszego mózgu, tworzą obrazy tego, co widzimy i odpowiadają za przetwarzanie informacji wzrokowych. W mózgu istnieje również wiele struktur bądź zespołów struktur podkorowych, które pełnią ważne funkcje. Są to m.in. hipokamp, ciało migdałowe, pień mózgu. Ciało migdałowe jest związane z emocjami. Możemy dzięki niemu rozpoznać ewentualne zagrożenie. Hipokamp odpowiada za pamięć. Pień mózgu odpowiada m.in. za podstawowe funkcje życiowe, takie jak oddychanie, ogólne pobudzenie organizmu, zdolność do czuwania, popęd seksualny, uczucie głodu, wydalanie.

Rozdział 2.



31-dniowy trening intelektu

Dzień 1. _____

Sprawdź siebie (I)

Proszę zaznaczyć dzień:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Poniedziałek Wtorek Środa Czwartek Piątek Sobota Niedziela

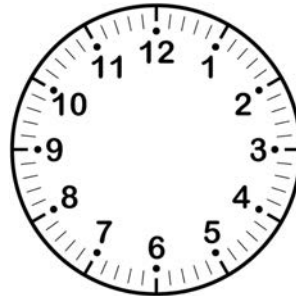
Proszę wpisać datę:

. .
Dzień Miesiąc Rok

Proszę zaznaczyć porę dnia:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Poranek Południe Popołudnie Wieczór Noc

Proszę zaznaczyć godzinę
na tarczy zegara:



Proszę godzinę zapisać słownie:

Witamy Cię w pierwszym dniu treningu. Dzisiejsze ćwiczenia są niezwykle proste, wymagają jednak uwagi i czasu na ich wykonanie. Mogą się wydać banalne (na przykład proste działania matematyczne polegające na dodawaniu, odejmowaniu, mnożeniu i dzieleniu), jednak nie chodzi nam tu o wyłożenie nowej wiedzy, a o dobre i intensywne ćwiczenia rozwijające intelekt. Osoby regularnie biegające nie urozmaicają za każdym razem biegu coraz to bardziej zmyślnymi technikami, tylko starają się skupiać na poprawie czasu biegu na danym dystansie oraz na zwiększaniu swojej wytrzymałości. Trening ten jest zatem swoistym joggingiem dla umysłu.

Każdy trening powinien rozpocząć się rozgrzewką. Wykonaj zatem ćwiczenie 1. Zmierz czas jego wykonania co do sekundy. Pamiętaj, że Twoim kalkulatorem jest głowa, a najlepszymi towarzyszami treningu — coś do pisania i stoper. Powodzenia!

Ćwiczenie 1. Rozgrzewka

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania, jak najszybciej potrafisz, mierząc przy tym czas. Włącz stoper i do dzieła!

5:5=		4:4=		9:9=		6+2=	
3:3=		4-7=		5-5=		7-3=	
6-7=		6+9=		4+4=		1:6=	
8:5=		9:3=		3:3=		1+0=	
5:8=		9-7=		5:8=		7+6=	
9:9=		5+6=		5:1=		7:9=	
6:1=		5:5=		6-2=		8-5=	
3-3+5=		8:2=		8-3=		3-4=	
8:6=		5:1=		4:5=		5:7=	
4-3=		3+12=		8-7=		6-6+3=	
8+9=		7+9=		3-3=		4:2=	
7:6=		5:6=		2:5=		2:0=	
6-2=		3:3=		2:1=		5:4=	
14+9=		5-2=		6:1=		8:4=	
7:7=		3:3=		3-3=		3:2=	
7-4=		6-1=		4-3=		9+6=	
6:3=		8-5=		7:6=		7-5=	
9:4=		1:1=		9:4=		3:8=	

6:3=		4:2=		6:3=		5-1=	
5:5=		4-4=		5:5=		3+2=	
7-8=		7-4=		8-11=		9+9=	
9+6=		9:5=		9-3=		8-3=	
6:2=		8:7=		3:4=		2+24=	
8-7=		8:4=		5:2=		3:5=	
4+6=		5-5=		2:5=		5:4=	
5:4=		6:7=		8:6=		7-9=	
7:8=		5+5=		6:3=		3-4=	
5:3=		8+27=		3-1=		4:6=	
6-2=		0-3=		1+5=		7-3=	
1+2=		5+5-6=		6-2=		1+4=	
3-4=		8:2=		4:9=		6+2=	
5+6=		5-4=		2:2=		3+4=	
4-7=		7+4=		4:2=		4+2=	
1+3=		8:8=		5:5=		6:8=	



Czas: _____

Powyższe ćwiczenie wymaga skupienia. Jeśli wykonałeś je w czasie krótszym niż 5 minut, to jest to dobry wynik. Jeśli zadanie zajęło Ci więcej czasu, masz jeszcze 30 dni, by ten wynik poprawić. Sprawdź się teraz w ćwiczeniu 2. Pamiętaj o pomiarze czasu. Powodzenia!

Ćwiczenie 2. Koncentracja

Odszukaj w poniższym ciągu liter wyrazy trzyliterowe i zakreśl je. Zmierz czas i... zrób to najszybciej, jak potrafisz.

KJFKDLJOZEZJFKD GKDNKOWDNFBG HFKOKNFDMJFKHKOT
NSMKHJJKOŃKDPSPOREUOKORTAJMXNCKJHMIŚFJDJFO
DDAJMHKQJUQOAJKOMÓJKDLJFGFJKLGNZNNDKFGHJFKJG
HNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNLNMNIPIĆNMNKJ
SERNCKSJKWÓRJFKJRÓWNKJFHGJFJOQJGSOKKĘSNCMVN
KBJDPASNMCHVDKNOSVHBFJLDDALMSMNFLSNMDLAFJD
KJFDKJHUKJFKLDJGFKLGALPEFKLKJGLSPAIFNKNKDJFGKDG
NVKNVBTUŻFJKDJFDSOSNVJHKGHKDSUMGJKJHKLOS NVK
DJKFGHJFDJBAKCMHVJKKDHŁOŚVNJKLGNZNNGHJFKJDFNK
DJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWMKDKROK
NVKDJFGFSATJKGJKDJHKDKITVNDNBJĘKNCMIVNKCJBDKL
ĘKNMDNFFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNV
JKBGHFMWMOWWVCBVKDJBUNONDKOWSMNORWANS
KDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMOHDNEMNTOKL
SOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOOWMKFGHJ
FKFJJKNNDNKFVGHJMHVJKKDMJGHNFKPALDFHGMFJFJJK
NDNDKFNM



Czas: _____ Liczba znalezionych słów: _____ /42

Jeśli udało Ci się wykonać powyższe ćwiczenie w czasie krótszym niż 3 minuty, to możesz sobie pogratulować. W powyższym ćwiczeniu znajdują się 42 słowa. Ile udało Ci się znaleźć? Znalezienie powyżej 30 słów jest bardzo dobrym wynikiem. Wynik pomiędzy 25 i 30 też jest niezły. Jeśli Twój wynik jest niższy niż 25 słów, wykonaj ćwiczenie wolniej, podkreślając odnalezione słowa w inny sposób niż za pierwszym razem.

Wykonaj teraz kolejne ćwiczenie i sprawdź, ile słów potrafisz zapamiętać.

Ćwiczenie 3. Pamięć

Zapamiętaj możliwie najwięcej słów oraz ich położenie w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj ramkę i z pamięci wpisz wyrazy do pustej ramki po prawej stronie.

niespodziewanie	świadomy
zespół	terytorium
odwiedziny	sos
zegar	serenada
las	parkiet
oddech	sól

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Liczba poprawnie zapamiętanych wyrazów: _____ /12

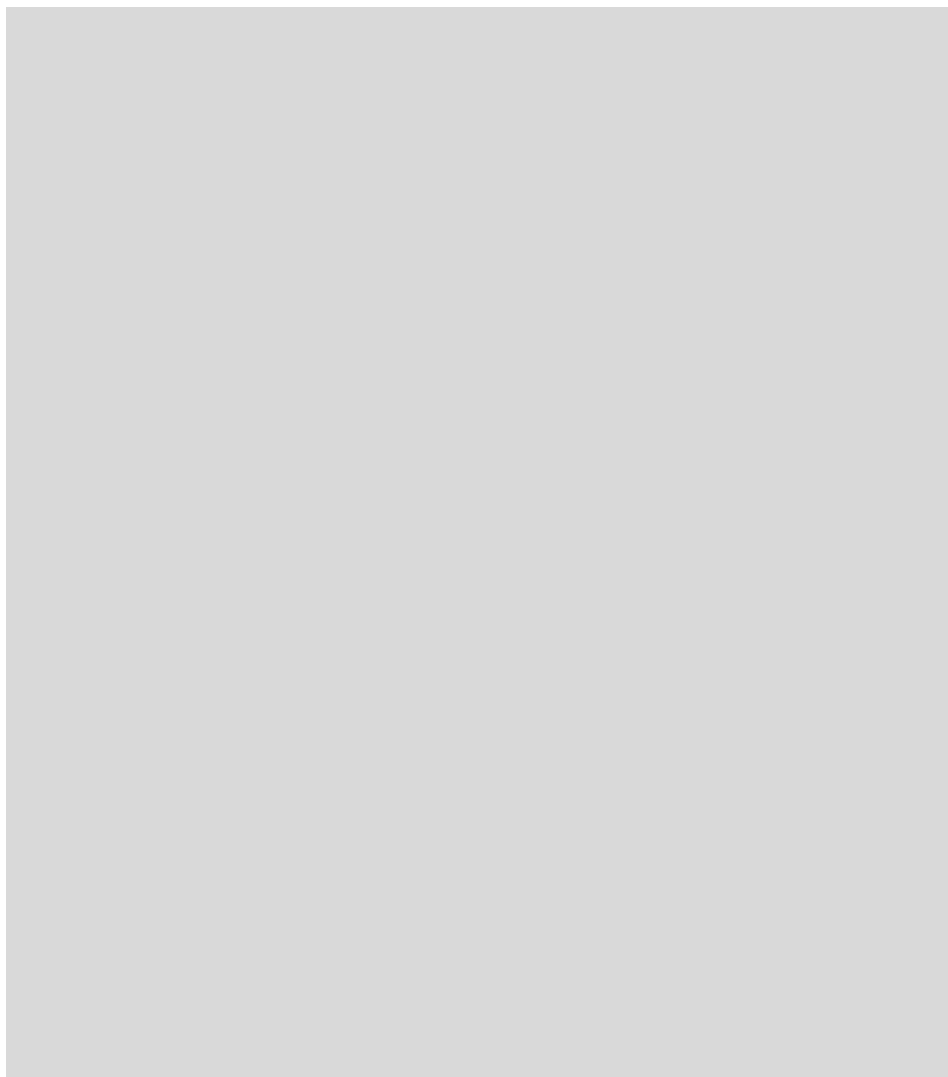
Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać?

- 4 – 6 słów — Średnio, ale trening czyni mistrza.
- 7 – 8 słów — Dobrze. Zawsze może być lepiej.
- 9 – 10 słów — Bardzo dobrze. Brawo! Może być tylko lepiej.
- 11 – 12 słów — Świetnie.

Kolejne ćwiczenie dotyczy myślenia kreatywnego. Ważne, by nie oceniać pomysłów, które przyjdą Ci do głowy. Swobodnie wypisuj wszystkie pomysły.

Ćwiczenie 4. Kreatywność

Wypisz jak najwięcej *nietypowych* zastosowań dla książki (np. cegła do budowy domu) w czasie 3 minut. Nie oceniaj swoich pomysłów. Pisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.



Liczba wymyślonych zastosowań: _____

12 i więcej pomysłów to dobry wynik na początek! Mniej? Będzie jeszcze wiele okazji do ćwiczeń.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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
Helion 

CODZIENNA DAWKA ĆWICZEŃ STYMULUJĄCYCH INTELEKT

Intelekt to coś więcej niż inteligencja. To całokształt wiedzy i zdolności umysłowych człowieka. Potężne narzędzie kształtujące nasze życie we wszystkich jego aspektach. Jednak i my sami każdego dnia wpływamy na działanie własnego intelektu. Między stylem życia i jego jakością a pracą mózgu zachodzi swoiste sprzężenie zwrotne. Można więc śmiało pokusić się o twierdzenie, że za pomocą odpowiedniego zestawu ćwiczeń możemy stymulować i pobudzać intelekt tak, by lepiej wykorzystywać jego możliwości. A te są niezwykle potężne.

Paulina Mechto i Jolanta Grzelka od wielu lat zajmują się możliwościami ludzkiego mózgu w ujęciu psychologicznym i neurokognitywistycznym. W książce proponują zestaw ćwiczeń, które już po miesiącu systematycznego wykonywania w zauważalny sposób wzmacniają potencjał intelektu. Autorki wyodrębniły jego pięć kluczowych sfer i dla każdej z nich opracowały specjalny trening. Dzięki niemu nauczymy się, jak wzmocnić i sprawniej wykorzystywać:

- Pamięć, czyli spiżarnię informacji
- Uwagę, czyli reflektor oświetlający rzeczywistość
- Kreatywność, czyli zdolność do tworzenia nowej jakości
- Język, czyli zwierciadło intelektu
- Wiedzę, czyli cały zasób posiadanych informacji

A wszystko to w ciągu zaledwie 31 dni. Oczywiście, jak przy każdym treningu, gwarancją sukcesu jest systematyczność, jednak ćwiczenia są tak ciekawe i atrakcyjne, że ich wykonywanie bez problemu wchodzi w nawyk.

A ZATEM — ZACZYNAJMY!

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>
Zapowiadanie o nowościach:
• <http://sensus.pl/news>

Hellon SA
ul. Różalski 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6449-3



cena 49,00 zł