

PAULiNA i RoKSANA
MeCHŁo KoSMALA

SUPER PAMIĘĆ

DLA DZIECI



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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.

Autor oraz wydawca 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. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/suppav>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-234-9

Copyright © Paulina Mechło, Roksana Kosmala 2019, 2023

Printed in Poland.

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

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

SŁOWEM WSTĘPU...

Droga Zagadkowiczko, Drogi Zagadkowiczu,
witamy Cię serdecznie na **Treningu superpamięci!**

W książce tej znajdziesz różne ćwiczenia,
dzięki którym wzmocnisz pamięć, wyrobisz spostrzegawczość
i poprawisz koncentrację.

Razem z Tobą w treningu będzie brał udział Mózdzek,
nasz wspólny przyjaciel, który pomoże w rozwiązywaniu zadań,
a czasem opowie jakąś ciekawą historię
ułatwiającą zapamiętanie nowej informacji!

W książce znajdziesz 98 różnorodnych ćwiczeń,
a na jej końcu – odpowiedzi do niektórych z nich.

Życzymy Ci przyjemnego **Treningu superpamięci**
i... dobrej zabawy!

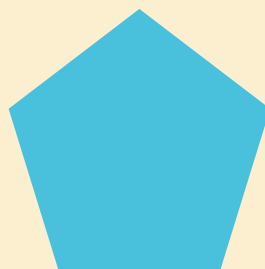
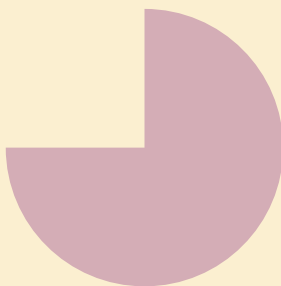
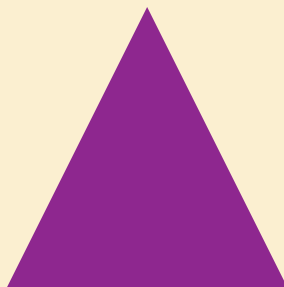
Autorki

*Cześć!
Nazywam się Mózdzek. Będzie mi
niezwykle miło, jeśli mnie pokolorujesz.
Wykonanie jednego ćwiczenia to jednokrotne
uniesienie sztangi! Poćwiczmy zatem razem!
Zapraszam Cię do wędrówki po krainie
tamigłówek, ćwiczeń i zabaw, podczas której
razem powyćzęamy nasze szare komórki.
Zaczynajmy!*



Ćwiczenie 7a

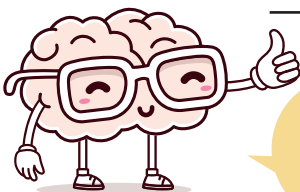
Zapamiętaj położenie figur.
Na kolejnej stronie narysuj figury zgodnie z ich położeniem.



Powodzenia!

Ćwiczenie 7b

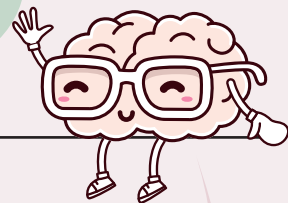
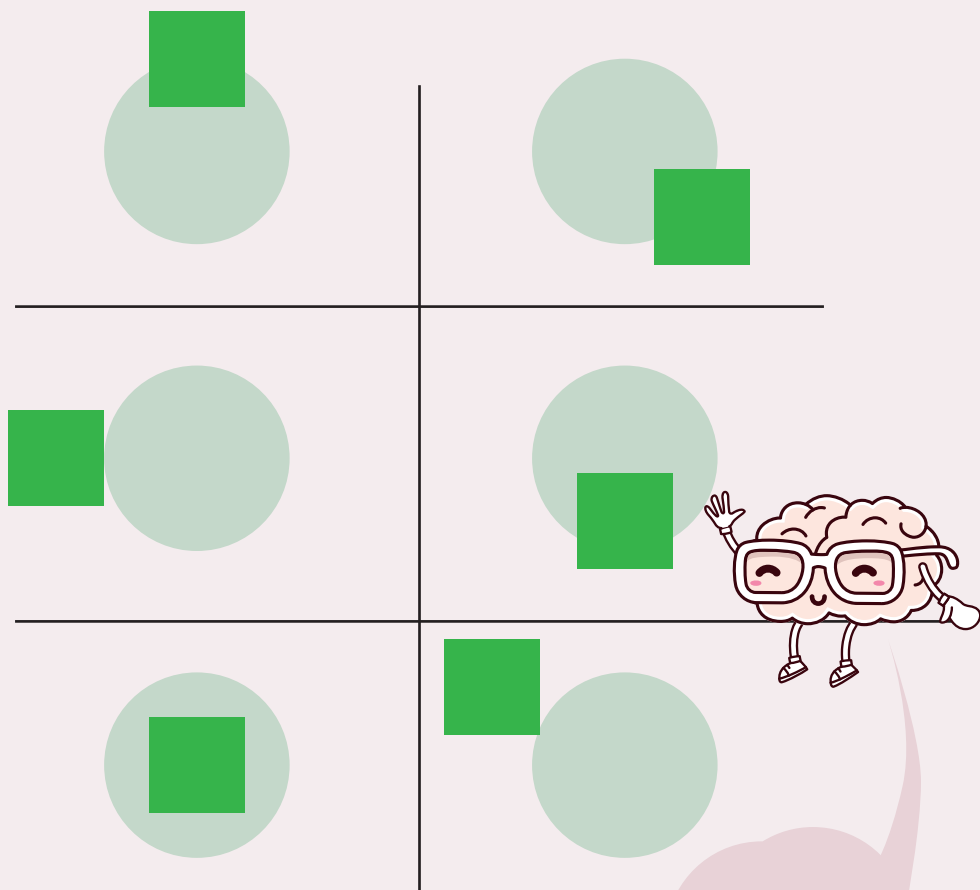
Narysuj figury, które udało Ci się zapamiętać
z poprzedniej strony.



Jak poszło?

Ćwiczenie 2a

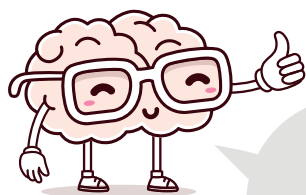
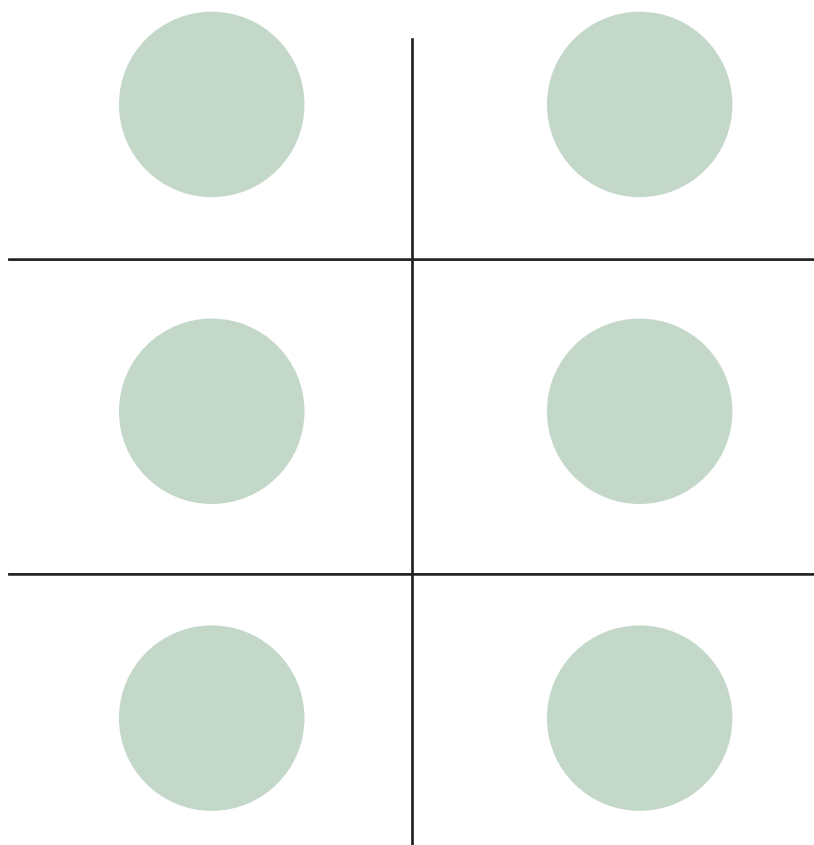
Zapamiętaj położenie kwadratów.
Na kolejnej stronie narysuj kwadraty w odpowiednich miejscach.



*Zapamiętując
nowe informacje,
ćwiczymy naszą
głowę!*

Ćwiczenie 2b

Narysuj kwadraty, które udało Ci się zapamiętać z poprzedniej strony.



*Jestem pewien,
że wiele pamiętasz!*

Ćwiczenie 3

Przeczytaj wyrazy z częstką „STO”.
Następnie zakryj ramkę i wypisz wszystkie wyrazy,
które udało Ci się zapamiętać.

STOPIONY	CZĘSTO	PISTOLET	CIASTO	STOŻEK
LISTONOSZ	STOPA	PROSTO	STOPER	STOCZNIA
STOŁY	STOPA	STOWARZYSZENIE	STOLICE	
NASTOLATEK	STOS	STODOŁA	PROSTOWNICA	
STOKROTKA	LISTOPAD	STOK	STONOGA	

Który wyraz się powtarza?



Uff! Damy radę, prawda?

Ćwiczenie 4

Jak najszybciej wykreśl wszystkie „MA”. Ile ich jest?

AM	MA	AM	AM	MA	MA	MA	MA
MM	MM	AM	AM	MM	AM	MM	AM
MM	AM	AM	AM	MM	MM	AM	AM
AM	MM	AM	MM	MA	MM	AM	MM
AM	MM	MA	MM	AM	MM	MM	MA
MA	AM	AM	MM	MM	AM	AM	MM
MM	MA	MM	MA	MM	AM	AM	MM
MM	MA	MM	AM	AM	MM	MA	MM
AM	AM	MM	MA	MM	MA	MM	MA
MM	AM	MM	MA	MA	MM	MA	AM



Ale fajna zabawa!

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 

Czy wiesz, że pamięć można wytrenować? My wiemy jak!

Dobra pamięć to podstawa. Że w szkole, to wiadomo — kto sprawniej zapamiętuje, ten ma lepsze oceny, nawet jeśli nauce poświęca niewiele czasu. Ważna jest także w domu, w relacjach z przyjaciółmi i kolegami. Lubimy tych, którzy wiedzą, jak mamy na imię, nawet jeśli spotkaliśmy ich wcześniej tylko raz. Doceniamy, gdy ktoś pamięta o naszych urodzinach i zawsze na czas składa nam z tej okazji życzenia. Szukamy kontaktu z tymi, którzy są „dobrze poinformowani”. Przykłady można mnożyć, ale jedno jest pewne: świat oczekuje od nas dobrej pamięci. Na szczęście da się ją wyćwiczyć tak samo, jak trenuje się mięśnie. Jeśli chcesz dobrze radzić sobie w szkole i życiu, być mądry i zdolny, jeśli marzysz o tym, by zapamiętywanie nowych informacji przychodziło Ci bez wysiłku, ta książka jest właśnie dla Ciebie!

W środku znajdziesz różne ćwiczenia, dzięki którym wzmocnisz pamięć, wytrenujesz spostrzegawczość i poprawisz koncentrację. Razem z Tobą w treningu będzie brał udział Mózdzek, nasz wspólny przyjaciel, który pomoże Ci w rozwiązywaniu zadań, a czasem opowie jakąś ciekawą historię ułatwiającą zapamiętanie nowej informacji. W książce znajdziesz ponad sto różnorodnych ćwiczeń, a na jej końcu — odpowiedzi do niektórych z nich.

Życzymy Ci przyjemnego treningu i... dobrej zabawy!

PAULINA MECHŁO

Psycholog, neurokognitywista, laureatka Nagrody Teofrasta. Prowadzi kursy i zajęcia z zakresu efektywnej nauki, usprawniania pamięci i uwagi oraz szybkiego czytania. Autorka książki *Superpamięć w 31 dni. Triki, ćwiczenia, neurorozrywki*, współautorka książek: *Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni*, *Trening intelektu dla dzieci*, *Piękny umysł nie ma wieku*, *Łamigłówki dla seniorów*, *Nakarm swoje synapsy! Zadania poprawiające sprawność umysłową*, *Cel. Odkryj, określ, osiągnij!*

ROKSANA KOSMALA

Psycholog, neurokognitywista, logopeda, pedagog, psycholog transportu. Założycielka Przedszkola dla Dzieci z Autyzmem i Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Laudame”. Prowadzi diagnozę i terapię dzieci, młodzieży i dorosłych, konsultacje dla rodziców oraz warsztaty i szkolenia w zakresie autyzmu i zespołu Aspergera. Współautorka książki *Trening intelektu dla dzieci*.

OSOBOWOŚĆ OD NOWA



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

sensus

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

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-234-9



9 788383 222349

cena: 34,90 zł