

Paulina Mechło • Paulina Polek



Piękny umysł

→ nie ma wieku

łamigłówki dla seniorów

i nie tylko



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

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat
Projekt okładki: Agata Pietruszka

Wydawnictwo HELION
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/rozins>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1284-5

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

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

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

Chciałybyśmy serdecznie podziękować Ci, drogi Czytelniku, za zainteresowanie naszą publikacją. Książka ta jest efektem naszych kilkuletnich doświadczeń w pracy z osobami po 60. roku życia i tworzenia dla nich ćwiczeń wspomagających procesy intelektualne. Obejmuje ona ćwiczenia, dzięki którym można spędzić czas z troską o swoje zdolności językowe, pamięć i uwagę.

Prezentowane zadania mają różny stopień trudności. Zachęcamy do zmierzenia się zarówno z tymi łatwymi, jak i nieco trudniejszymi. Każde ćwiczenie uwzględnia różne procesy poznawcze, takie jak pamięć, zdolności językowe oraz skupianie uwagi, ponadto znajdują się tu ćwiczenia stymulujące spostrzeganie oraz myślenie twórcze i logiczne.

Książka została pomyślana w taki sposób, by jej format i układ ćwiczeń pozwalały na jak największy komfort w korzystaniu z niej. Na końcu znajdują się odpowiedzi do wybranych ćwiczeń.

Zapraszamy do wykonywania ćwiczeń, życząc przyjemnie spędzonego czasu z książką.

Autorki

Połącz ze sobą fragmenty słów:

MIKRO

WIELO

NABRU

NOBILI

NOMI

NOTYFI

ANIMO

ARYT

ARGU

AKCE

AKWA

INTER

KALO

SENT

LOR

PRZE

POB

LEKCE

UŚMIE

POMA

KACJA

RAŃCZOWY

NET

WANY

NOWAĆ

NEZJA

TOWAĆ

WAŻYĆ

BIERAĆ

RUDZONY

RELOWY

DZONE

ENCJA

RYFER

CHNIĘTY

MENT

PTOWAĆ

METYKA

NETKA

WYMIAROWY

ĆWICZENIE 7.

Wymień wszystkie miesiące od końca:

GRUDZIĘŃ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wymień wszystkie miesiące,
których ilość dni jest parzysta.

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz znajdź nazwy wszystkich miesięcy
i wykreśl je (pionowo lub poziomo):

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

ĆWICZENIE 8.

Ułóż wyrazy z liter poniższych słów:

O D S Z K O D O W A N I E



W O S K

O D S Z K O D O W A N I E

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Znajdź wspólne cechy dla tych rzeczy:

KSIĄŻKA — CEGŁA

KSZTAŁT

.....

BIBLIOTEKA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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**

Zagadki umysłowe rozjaśnią Twoją głowę!

Nie od dziś wiadomo, że najlepszym sposobem na zachowanie sprawności w dowolnej dziedzinie są ćwiczenia. Od tej reguły nie ma żadnych wyjątków, a jeśli chcemy przez całe życie czuć się w pełni sprawni, warto zadbać o kondycję nie tylko ciała, ale też umysłu. Najprzyjemniejszą odmianą gimnastyki dla szarych komórek jest rozwiązywanie zadań umysłowych, poprawiających koncentrację, pamięć, orientację, szybkość liczenia i inne aktywności ludzkiego mózgu. Taki zestaw 140 zróżnicowanych, niebanalnych i intrygujących ćwiczeń wraz ze wskazówkami, jak dbać o dobrą formę własnej głowy, zawiera niniejsza książka. Jej autorki specjalizują się w pracy z osobami starszymi i doskonale rozumieją ich specyficzne potrzeby. Każdy senior znajdzie tu coś dla siebie: zadania językowe i matematyczne, pamięciowe i wymagające kombinowania. Ćwiczenia te pozwolą oderwać się od trosk dnia codziennego i przypomnieć sobie radość płynącą z podejmowania wyzwań intelektualnych. Różnorodność zagadek umysłowych powoduje, że książka staje się miłym towarzyszem wolnych chwil, a duża czcionka o dużym kontraście i zasada: **1 ćwiczenie = 1 strona** sprawią, że czytanie i rozwiązywanie zadań nie będzie wymagało dodatkowego wysiłku. Dobrej zabawy!

Łamigłówki bez wymówki!

W tej książce znajdziesz:

- 10 zasad sprawnego umysłu
- 140 ćwiczeń matematycznych, pamięciowych, językowych oraz wymagających kombinowania
- świetną pożywkę intelektualną, czyli zadania dla Ciebie

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 osób w różnym wieku, zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Współpracuje z uniwersytetami trzeciego wieku oraz fundacjami zajmującymi się seniorami.

Więcej informacji na www.moveandthink.com.

Paulina Polek — psycholog, neurokognitywista, współzałożycielka klubu seniora Millowe Miejsce. Prowadzi treningi usprawniające funkcje poznawcze oraz terapie osób z chorobami neurologicznymi, w tym z chorobami neurodegeneracyjnymi np. chorobą Alzheimera. Współpracuje z największymi medycznymi placówkami w Polsce oraz organizacjami działającymi na rzecz seniorów.

Więcej informacji na www.p5.edu.pl.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 34360

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

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

sensus

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

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

ISBN 978-83-283-1284-5



Cena: 34,90 zł

9 788328 312845