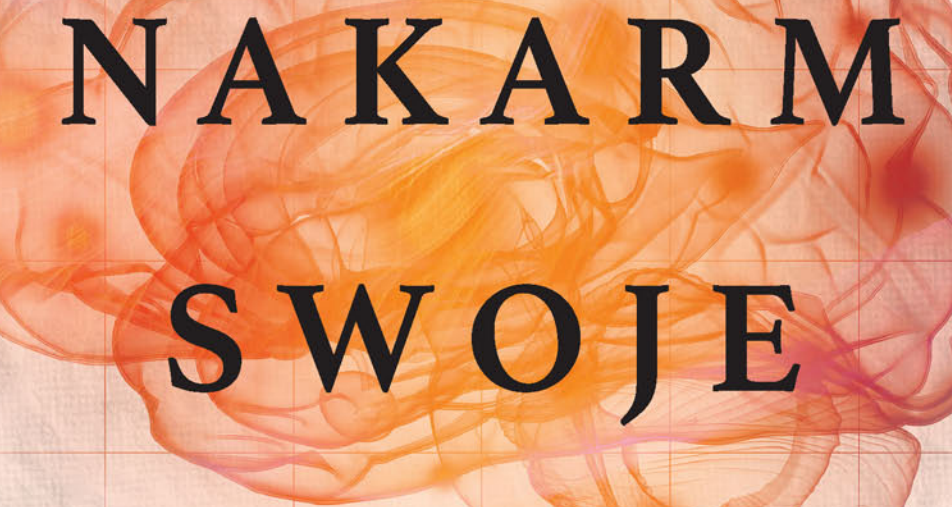


Paulina Mechło / Paulina Polek



**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. Łamigłówki 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.

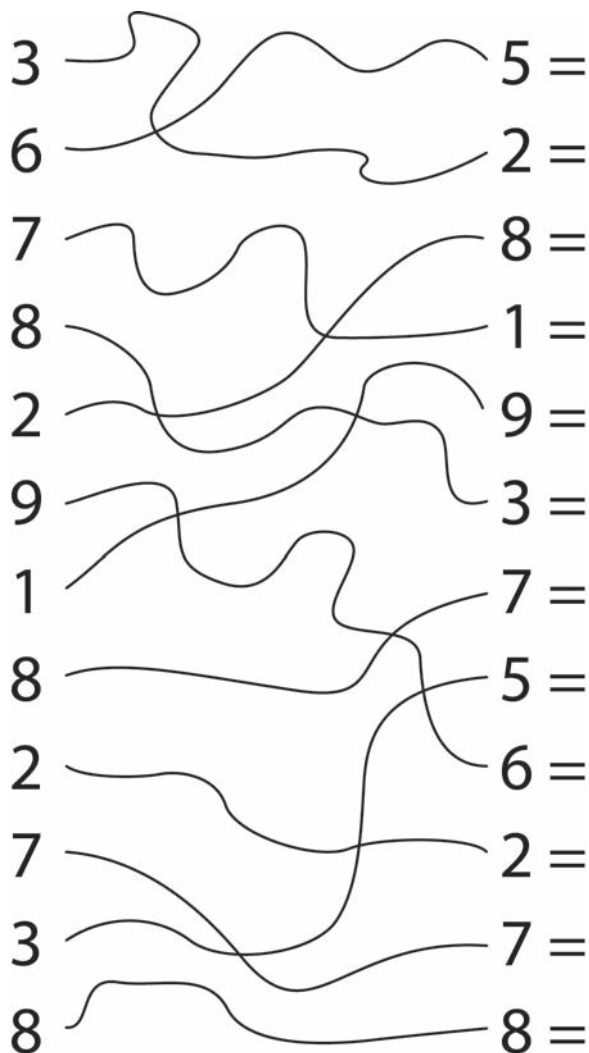
8	6	7	1
3	1	5	5
4	4	6	3
9	2	4	7
2	9	8	4
4	8	7	9
5	5	9	1
$\Sigma$ .....	$\Sigma$ .....	$\Sigma$ .....	$\Sigma$ .....

## 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. ....

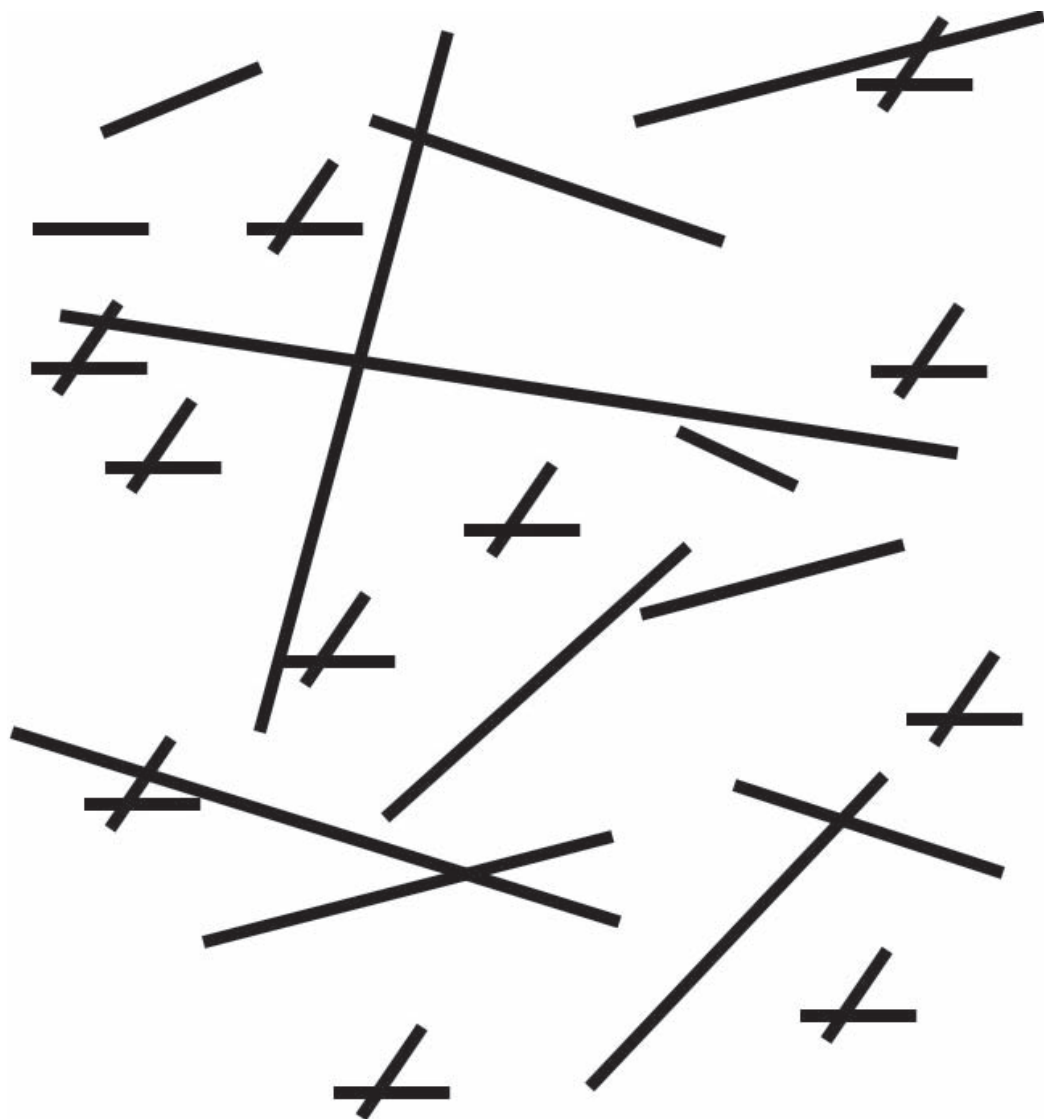
5. ....



## ĆWICZENIE 18.

---

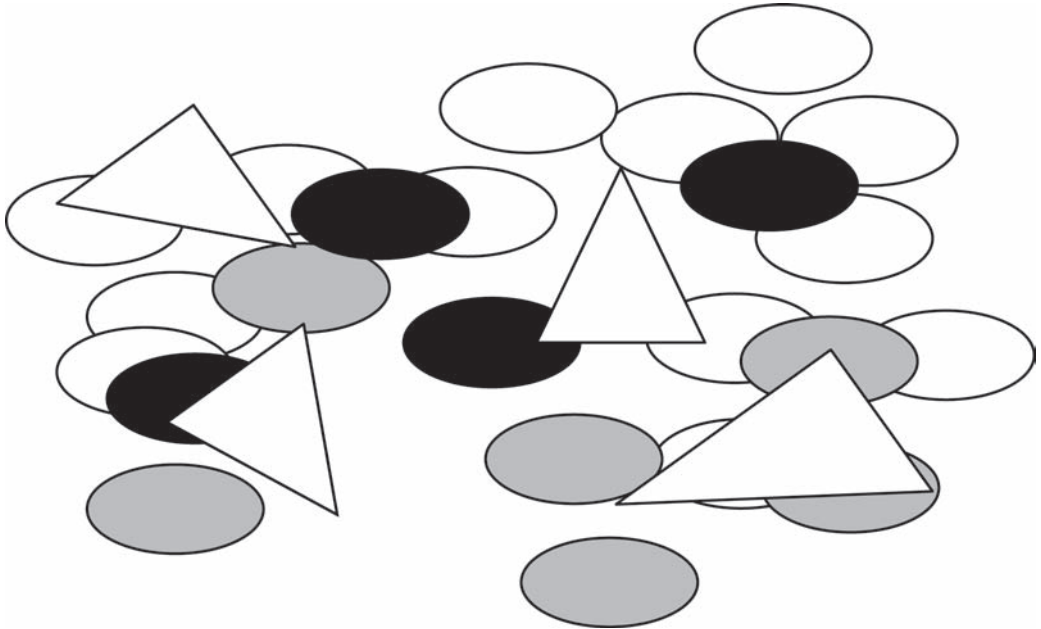
Otocz kółkiem wszystkie:



## ĆWICZENIE 19.

---

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

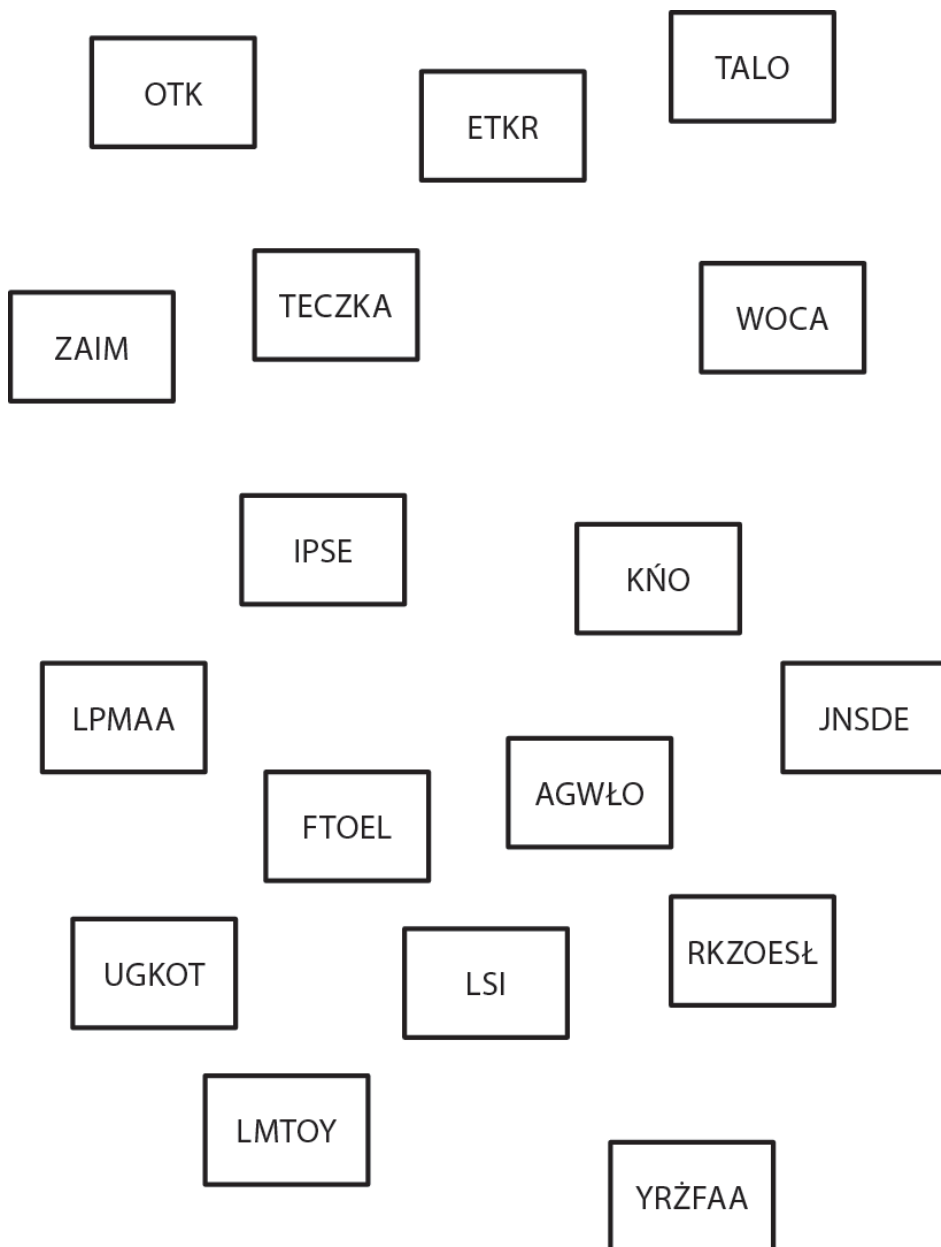
7436574367564756465746756789291937

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.

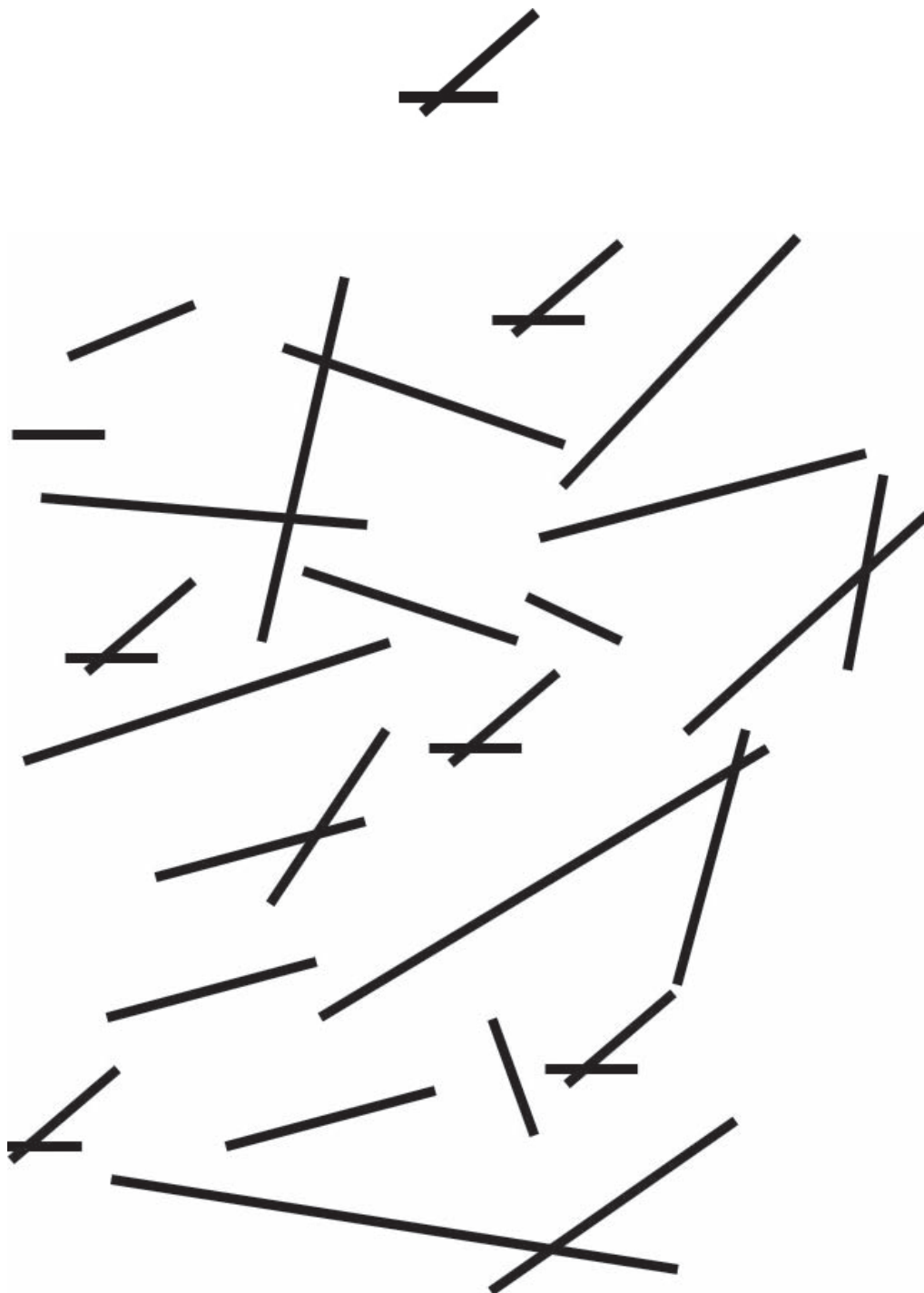
A matching exercise with two columns of numbers. Lines connect the numbers in the left column to the numbers in the right column to form equations. The connections are as follows:

6	8 =
5	2 =
3	7 =
7	3 =
2	6 =
8	8 =
1	1 =
9	9 =
2	3 =
7	8 =
3	6 =
5	5 =

## 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 czyste 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