

Codziennie trenuj pamięć, ma służyć Ci całe życie!

PAULINA MECHŁO

SUPERPAMIĘĆ

dla

SENIORÓW

i nie tylko

atysta  
butelka  
tristwa  
wiadło

L O W E K A N Y  
D A Ś K A U I A  
A B E Ó L T I K  
A U I M I R L A  
A T Y S T A A D  
C E K N R T  
A L M A A W O W  
M K I

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.

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: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

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/supsen>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4994-0

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

Dzień 1	5
Dzień 2	13
Dzień 3	20
Dzień 4	30
Dzień 5	37
Dzień 6	46
Dzień 7	55
Dzień 8	62
Dzień 9	68
Dzień 10	75
Dzień 11	84
Dzień 12	92
Dzień 13	99
Dzień 14	106
Dzień 15	114
Dzień 16	121
Dzień 17	128
Dzień 18	135
Dzień 19	141
Dzień 20	148

Dzień 21	155
Dzień 22	163
Dzień 23	171
Dzień 24	178
Dzień 25	185
Dzień 26	192
Dzień 27	200
Dzień 28	207
Dzień 29	214
Dzień 30	221
Dzień 31	229
Rozwiązania	237

# Dzień 1

Proszę zaznaczyć dzień:

Poniedziałek    Wtorek    Środa    Czwartek    Piątek    Sobota    Niedziela

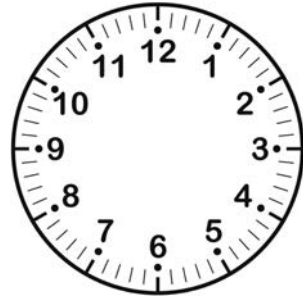
Proszę wpisać datę:

.  .   
Dzień    Miesiąc    Rok

Proszę zapisać godzinę:

:

i zaznaczyć ją na tarczy zegara:



Jaka jest obecnie pogoda?



Oto pierwszy dzień ćwiczeń. Życzę powodzenia i wspaniałej zabawy!

## Rozrywka 1

Proszę przeczytać jednokrotnie wszystkie słowa i postarać się zapamiętać jak najwięcej z nich.

lekarz	żart	produkcja
drzwi	cukier	fotel
łopata	las	rzeka
mieszkanie	drzewo	samolot

Następnie proszę zakryć powyższą tabelę i z pamięci zapisać słowa poniżej.

l	ż	p
d	c	f
ł	l	r
m	d	s

Proszę spróbować zapisać słowa jeszcze raz możliwie czytelnie.


## Rozrywka 2

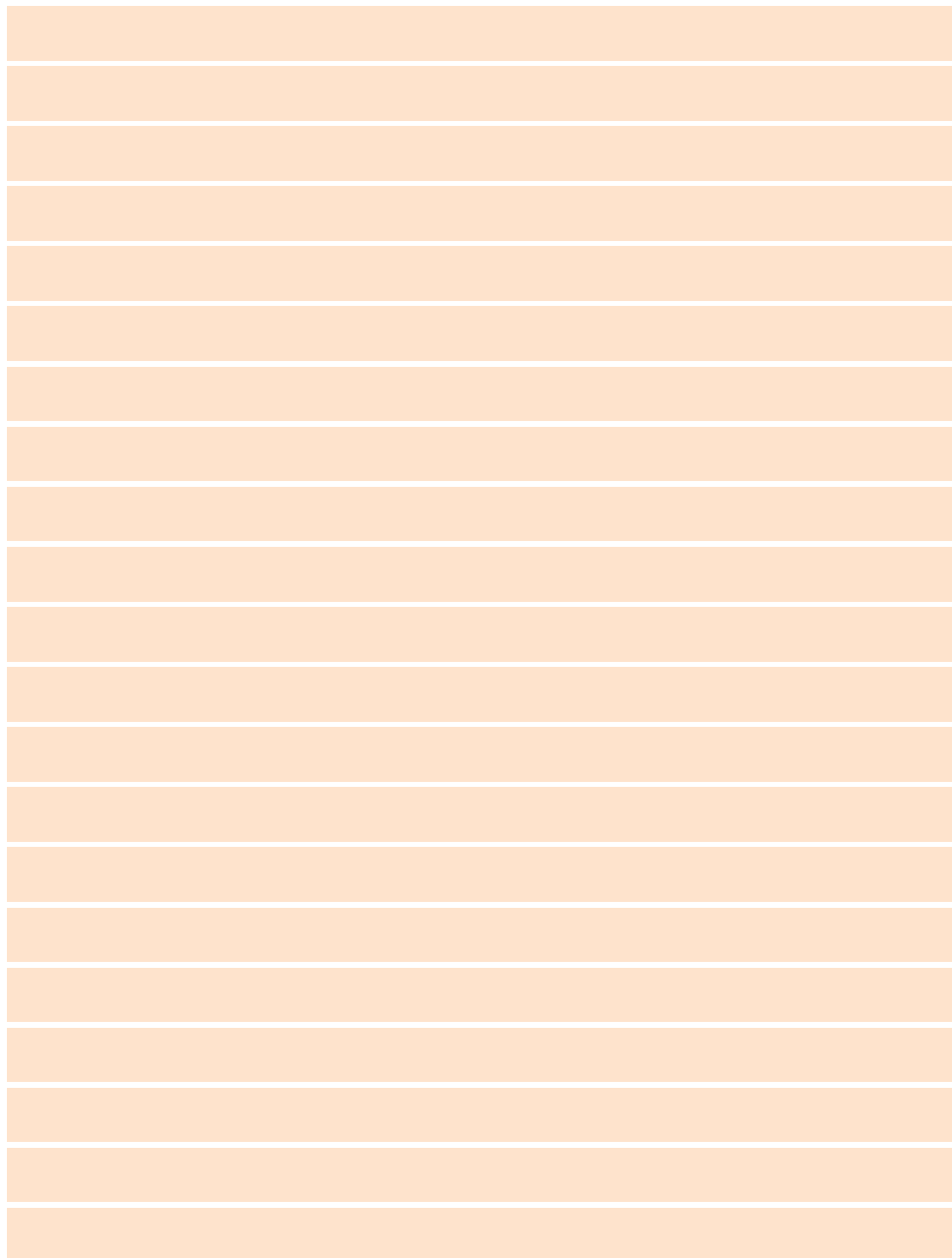
Proszę przeczytać jednokrotnie każdy ciąg cyfr i liter, a następnie zapisać go z pamięci obok.

47DK3		938DHENT	
DKEJ3		NDJ5HSPL	
F93KS4		D92MN	
0AL2H3		0ANE47RJF	
D73J4K		48573JDNO	
G73J		DJFN483KS	
49FK2		9LOA465J	
4958		NCBS7485	
F92M		URJ384BDP	
39KDNT		0BMN3	
NM2NAS		INO392	
384JDNY		27DJ4	

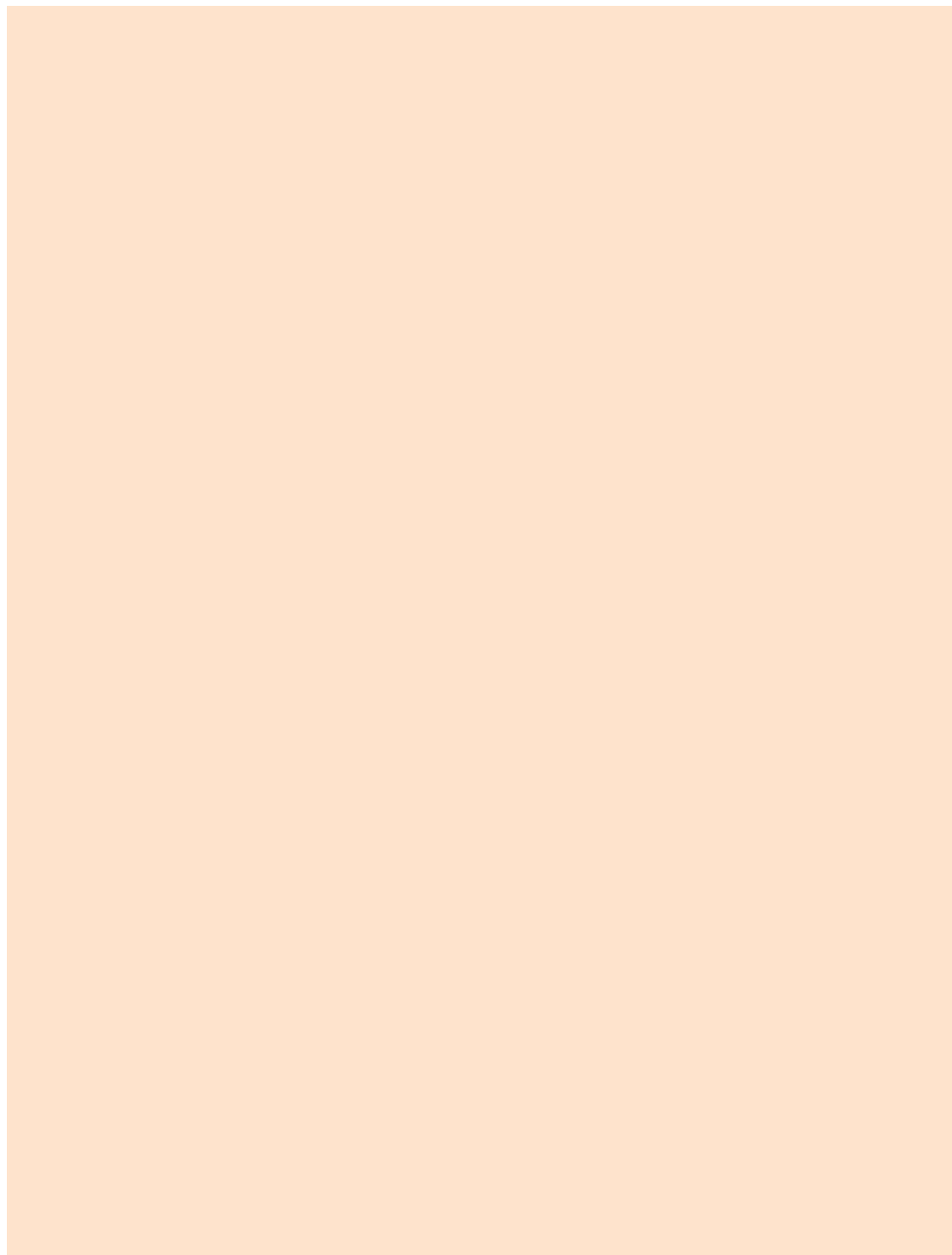
Największa liczba poprawnie zapamiętanych znaków: \_\_\_\_\_

## Rozrywka 3

Co dobrego spotkało Panią/Pana w ciągu ostatniego roku? Proszę to opisać lub narysować jak najbardziej szczegółowo.







## Rozrywka 4

W ciągu 1 minuty proszę zapamiętać jak najwięcej liter oraz ich położenie. Następnie proszę zasłonić tabelę po lewej stronie i wpisać zapamiętane litery do tabeli po prawej.

	Z			
		U		T
	N	M	B	


Liczba zapamiętanych liter: \_\_\_\_/6.

		Ł	O	
		E		
U		G		Y


Liczba zapamiętanych liter: \_\_\_\_/6.

				U
A		E	R	
	L		P	


Liczba zapamiętanych liter: \_\_\_\_/6.

	Z	M	N	
P		W		
			R	


Liczba zapamiętanych liter: \_\_\_\_/6.

## Rozrywka 5

---

Jak najszybciej proszę znaleźć wszystkie zbitki literowe „nn” i je podkreślić. Można zmierzyć czas wyszukiwania.

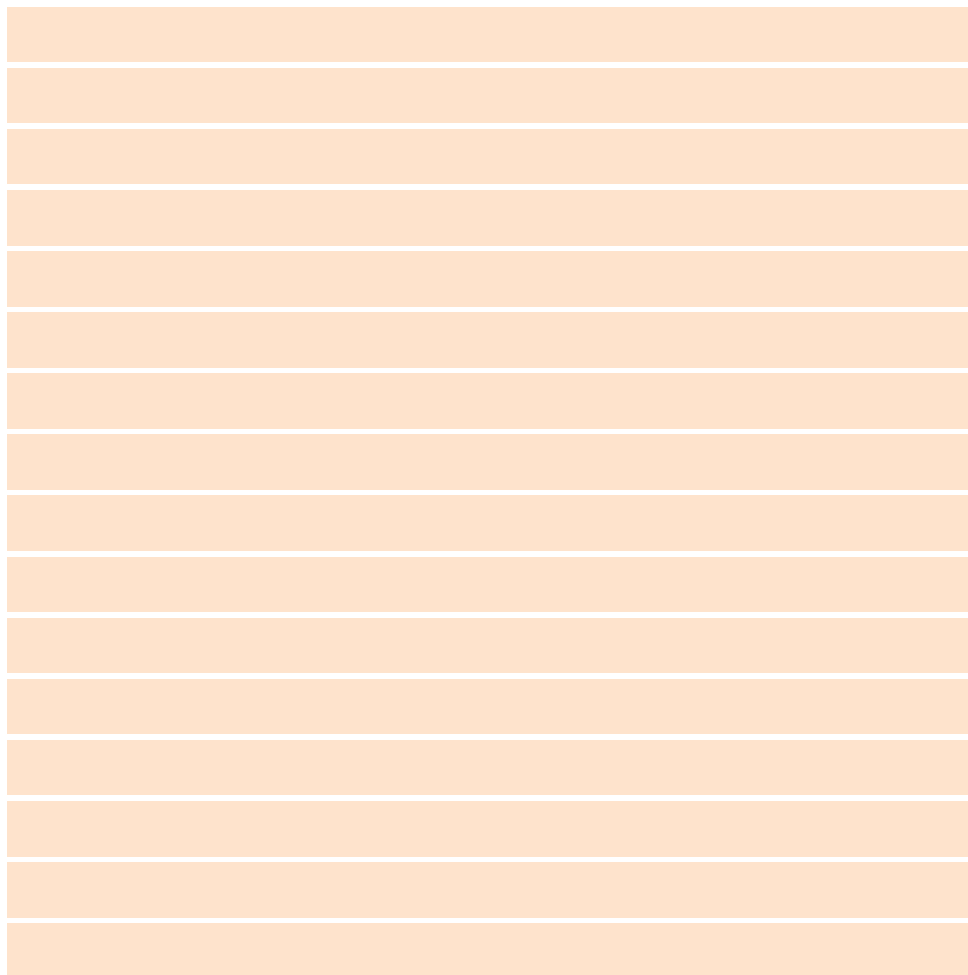
mw mn wn um uu nu un wm mw ww nn nu mn mn  
 nu uu nn mn um wm mw nm wn nm mm wm mw  
 mn mn nu uu nn mn wm nm nu un nw mw mm un  
 ww nn mn mn wn um uu wm mm un ww nn nu mn  
 mw wm um uu uw mw mn um uu uw ww un mm  
 wm uu nn mn um uu uw ww un mm mw mn nn mn  
 nw mn nm wm mw mn mn wn um uu nu un wm um  
 uu nu un mm wn nm nm mm mw wn nm mm un nu  
 nw uu nn mn nw mn nm nu un nw wm mn mn wn  
 um uu nu un mm ww un nu mw nu mn mn nu uu  
 wm nu mn nn mn nw mn nm nm mw un mm wm  
 mw mn nm nu un nw wn nm wm uu uw ww un mm  
 mw nn ww un mm wm mw nu nw uu nn mn wm mn  
 nm nm nw mw mn nw mn nm nu wm mm wu un  
 mw nu ww uw mm wn wm uu mw nm nu un nw wn  
 wm uw ww un mm mw nu mn nn mn nw wm uu un  
 nu mm wu mw un ww nn mn mn wn um wm nn mn  
 um uu uw nn mw un ww uu mm

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

Odpowiedzi do tego ćwiczenia znajdują się w rozdziale „Rozwiązania”.

## Rozrywka 6

Przez cały czas trwania treningu proszę codziennie nauczyć się czegoś nowego. Może to być słowo, pojęcie, nazwa albo po prostu wnioski z własnego doświadczenia. Proszę napisać, czego nowego nauczyła się Pani/nauczył się Pan w ciągu kilku ostatnich dni.



Na zakończenie proszę sobie przypomnieć, jakiego rodzaju ćwiczenia były przez Panią/Pana wykonywane w dniu dzisiejszym.

To wszystko na dziś. Do poćwiczenia jutro!

# 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** 

Dbamy o kondycję. Dbamy o nią niezależnie od wieku, wykształcenia, płci. Coraz częściej, coraz mocniej, coraz bardziej świadomie. Na siłowniach, w klubach fitness, w strefach wellness. Biegając, uprawiając nordic walking, jeżdżąc na rowerze. Dbamy nierzadko w sposób metodyczny, korzystając ze wskazówek specjalistów, często pod okiem trenera. Czujemy, że organizm potrzebuje regularnych, choć niekoniecznie forsownych dawek ruchu, które wykonane prawidłowo, przynoszą nam radość. Dbamy o nasze ciała, każdy według potrzeb i możliwości, bo przecież nie trzeba, a nawet nie powinno się od razu biegać maratonu — czasem wystarczy solidny spacer.

A co z mózgiem, z tym niezwykle ważnym ośrodkiem sterującym ciałem? Czy i ten organ można wyćwiczyć podobnie jak inne, serwując mu rozmaite treningi? Oczywiście, że można — i podobnie jak w przypadku każdego treningu, najlepiej ćwiczyć według wskazówek ekspertów. W tej książce znajdą Państwo zestaw ćwiczeń i rozrywek umysłowych pomocnych w trenowaniu pamięci, logicznego myślenia, skupienia uwagi, przygotowanych przez wysokiej klasy specjalistkę. Autorka opracowała zadania tak, żeby można je było rozwiązywać dzień po dniu, bo w treningach poznawczych wytrwałość liczy się bardziej niż perfekcja wykonania. A zatem, życząc owocnych treningów, zostawiamy Państwa z książką i przygotowanym na jej stronach treningiem.

## DO DZIEŁA!

### PAULINA MECHŁO

— psycholog, neurokognitywistka. Laureatka Nagrody Teofrasta. Prowadzi autorskie treningi grupowe oraz indywidualne usprawniające intelekt i funkcje poznawcze dla osób w różnym wieku, zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Autorka licznych książek z ćwiczeniami usprawniającymi pamięć i koncentrację. Można się z nią skontaktować poprzez stronę [www.sovom.pl](http://www.sovom.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>

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

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint**<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-4994-0



9 788328 349940

cena 34,90 zł