

## Ćwiczenia doskonalące umysł

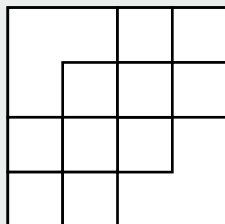
Poniższe zestawy zadań zawierają ćwiczenia doskonalące różne płaszczyzny funkcjonowania umysłu: koncentrację, spostrzegawczość, pamięć, inteligencję, myślenie kreatywne, słownictwo. Aby skutecz-

nie trenować umysł, warto każdego dnia poświęcić na to czas. Wykonuj 1 zestaw dziennie lub wybierz te zadania, które cię interesują, tak aby ich wykonanie zajęło ci 10-15 minut.

### ZESTAW 1

#### Koncentracja

1. Ile kwadratów znajduje się na poniższym rysunku?



#### Spostrzegawczość

2. Połącz ze sobą jak najszybciej liczby od najmniejszej do największej.

45                      78                      21                      89                      19  
 23                      2                      27                      90                      34                      3  
 9                      56                      7                      92                      16                      67  
 63                      12                      5

#### Myślenie

3. W puste miejsca wstaw brakujące znaki działań: +, −, ×, ÷, tak aby równanie było prawdziwe.

$$16 \square 2 \square 4 = 32$$

## Pamięć

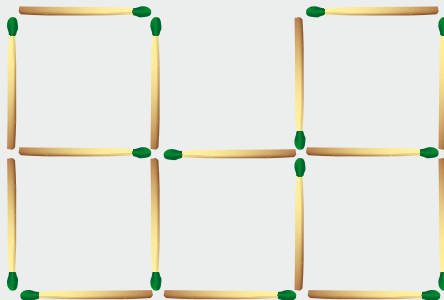
4. Przez 5 sekund przyglądaj się poniższej ilustracji.

Zapamiętaj, co się na niej znajduje, a następnie zasłoń ją i wypisz, co zobaczyłeś.



## Kreatywność

5. Przekłóć 3 zapalki w taki sposób, aby utworzona figura składała się z 4 kwadratów.



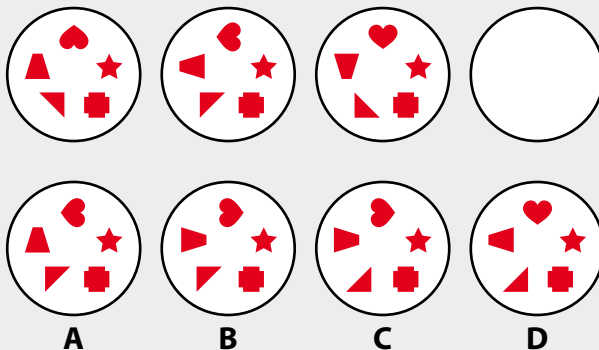
## Słownictwo

6. Podaj synonimy (wyrazy bliskoznaczne) do poniższych słów:

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>niemowlę</b> | ..... |
| <b>rocznica</b> | ..... |
| <b>strumień</b> | ..... |
| <b>typ</b>      | ..... |
| <b>biedny</b>   | ..... |

### Myślenie

7. Który z obrazków – A, B, C czy D – powinien znaleźć się w pustym polu?



### ZESTAW 2

### Koncentracja

1. Przetwórz litery tak, by powstały zrozumiałe słowa, np. RTECKON – KONCERT

**Wskazówka:** wyrazy należą do kategorii: muzyka poważna.

**ESKROTIRA** .....  
**MOFIHLANIAR** .....  
**OLEMAID** .....  
**TYRENDYG** .....

### Spostrzegawczość

2. Oblicz poniższe działanie, a następnie odszukaj na planszy wynik. Liczba może być ułożona w prostej nieprzerywanej linii, w pionie, poziomie, na ukos, normalnie lub wspak. Skorzystaj z umiejętności liczenia w pamięci lub sposobem pisemnym.

$$53574 + 67407 = \dots\dots\dots$$

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 0 | 2 | 1 | 2 | 5 | 6 | 0 | 2 |
| 5 | 6 | 1 | 1 | 2 | 5 | 3 | 1 | 9 | 7 |
| 0 | 8 | 4 | 4 | 6 | 9 | 6 | 1 | 0 | 3 |
| 2 | 6 | 7 | 2 | 8 | 0 | 1 | 2 | 9 | 2 |
| 3 | 3 | 1 | 6 | 0 | 9 | 5 | 6 | 4 | 0 |
| 1 | 5 | 2 | 7 | 9 | 4 | 5 | 2 | 3 | 8 |
| 7 | 2 | 5 | 1 | 2 | 0 | 9 | 8 | 1 | 2 |
| 3 | 0 | 4 | 2 | 9 | 4 | 5 | 8 | 7 | 3 |

## Pamięć

3. Przez 1 minutę przyglądaj się fotografii, a następnie ją zasłoń. Odpowiedz na pytania:

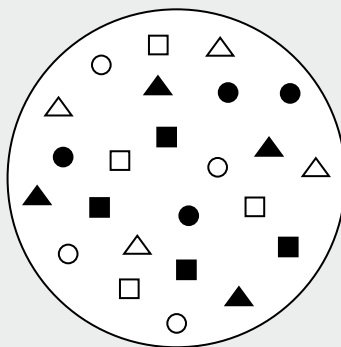


Gdzie rozgrywa się scena? • Ile osób jest na fotografii? • Ile osób nosi okulary? • Jaki kolor ma huśtawka?  
Jakie przedmioty są w tle? • Ile osób dotyka stopami ziemi? • Ile osób ma długie włosy?  
Kto ma nogę wyprostowaną w kolanie?

**Sprawdź, czy twoje odpowiedzi są zgodne z fotografią.**

## Kreatywność

4. Rozdziel koło 2 prostymi liniami tak, aby w każdym z 4 utworzonych pól znajdowały się po 3 różne figury czarne i 3 białe.



## Myślenie

5. Odgadnij, w jakiej sekwencji zostały ułożone liczby. Uzupełnij miejsca, w których są znaki zapytania.

**Wskazówka:** zacznij od liczby w lewym dolnym rogu.

|   |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|
| 5 | 8  | 7  | ?  | 9  | 12 |
| ? | 15 | 16 | 13 | ?  | 11 |
| 3 | 18 | ?  | 20 | 19 | ?  |