

Codziennie trenuj swój umysł, ma służyć Ci całe życie!



PAULINA MECHŁO  
PAULINA POLEK

# PIĘKNY UMYSŁ

*nie ma*

×

# WIEKU

WYDANIE II  
POSZERZONE

ŁAMIGŁÓWKI DLA SENIORÓW  
I NIE TYLKO



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 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](mailto: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/pieu2v>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-235-6

Copyright © Paulina Mechło, Paulina Polek 2020, 2023

Printed in Poland.

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

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

## Słowem wstępu do drugiego wydania

---

Cieszymy się niezmiernie, że możemy Państwu przedstawić drugie wydanie książki. W drugim wydaniu dodałyśmy więcej ćwiczeń oraz zadbałyśmy razem z wydawcą o jeszcze korzystniejszą szatę graficzną, sugerując się Państwa informacją zwrotną na temat korzystania z książki. Dziękujemy za liczne pozytywne recenzje, spotkania autorskie na targach książki w całej Polsce, zaproszenia na wykłady, wywiady oraz indywidualne konsultacje i treningi, które dla Państwa prowadzimy. Jednocześnie zapraszamy na spotkania z nami. Informacje o spotkaniach znajdują się na [www.sovom.pl](http://www.sovom.pl). Książkę tę dedykujemy naszym pacjentom, klientom i współpracownikom z intencją, żeby nigdy się nie poddawali i pamiętali, by każdego dnia zainwestować kilkanaście minut w rozwój formy swojego umysłu.

Chciałybyśmy serdecznie podziękować Ci, drogi Czytelniku, droga Czytelniczko, za zainteresowanie naszą publikacją. Książka ta jest efektem naszych kilkuletnich doświadczeń w pracy z osobami po sześćdziesiątym roku życia i tworzenia dla nich ćwiczeń wspomagających procesy intelektualne. Książka zawiera ćwiczenia, dzięki którym można spędzić czas, dbając 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.

W przypadku ćwiczeń procesów poznawczych liczy się podejmowana próba, a na drugim miejscu ważny jest efekt końcowy, czyli na ile ćwiczenie zostało poprawnie wykonane. Procesy poznawcze, które uruchamiają się podczas podjęcia próby wysiłku intelektualnego, są najbardziej istotne. Dlatego, jeśli któreś ćwiczenie wydaje się dla Pana/Pani za trudne, proszę pomimo tego podjąć próbę wykonania tego zadania w takim stopniu, w jakim będzie to możliwe.

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

Zapraszamy do wykonywania ćwiczeń i życzymy przyjemnie spędzonego czasu z książką. Powodzenia!

Autorki

## Ćwiczenie 6.

---

Połącz ze sobą fragmenty słów:

MIKRO

KACJA

WIELO

RAŃCZOWY

NABRU

NET

NOBILI

WANY

NOMI

NOWAĆ

NOTYFI

NEZJA

ANIMO

TOWAĆ

ARYT

WAŻYĆ

ARGU

BIERAĆ

AKCE

RUDZONY

AKWA

RELOWY

INTER

DZONE

KALO

ENCJA

SENT

RYFER

LOR

CHNIĘTY

PRZE

MENT

POB

PTOWAĆ

LEKCE

METYKA

UŚMIE

NETKA

POMA

WYMIAROWY

## Ćwiczenie 7.

Wymień wszystkie miesiące od końca:

GRUDZIEN	

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 9.

Znajdź wspólne cechy dla tych rzeczy:

### KSIĄŻKA — CEGŁA

KSZTAŁT	
BIBLIOTEKA	

### ŻARÓWKA — KABEL

ELEKTRYCZNOŚĆ	
DRUCIK	

### WIKLINA — PAPIER

PLEŚĆ	

### WODA — ŁÓDKA

PŁYWAĆ	



# 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** 

# 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 szarych komórek jest rozwiązywanie zadań umysłowych, poprawiających koncentrację, pamięć, orientację, szybkość liczenia i inne aktywności ludzkiego mózgu. Taki zestaw 154 zróżnicowanych, niebanalnych i intrygujących ćwiczeń wraz ze wskazówkami, jak dbać o dobrą formę własnej głowy, zawiera właśnie ta 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 intelektualnych wyzwań. Różnorodność zagadek umysłowych powoduje, że książka staje się miłym towarzyszem w wolnych chwilach, a duża czcionka o odpowiednim kontraście sprawia, że czytanie i rozwiązywanie zadań nie będzie wymagało dodatkowego wysiłku.

## DOBREJ ZABAWY!

### PAULINA MECHŁO

— psycholog, neurokognitywistka, wykładowca, trener. Pomaga swoim klientom pracując w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach. Laureatka Nagrody Teofrasta. Prowadzi autorskie treningi oraz warsztaty grupowe i indywidualne usprawniające intelekt i funkcje poznawcze dla osób w różnym wieku, zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Autorka licznych książek z zakresu rozwoju osobistego oraz zawierających ćwiczenia rozwijające procesy poznawcze.

### PAULINA POLEK

— psycholog, neurokognitywistka, wykładowca, trener, terapeutka w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach. Prowadzi treningi usprawniające funkcje poznawcze, diagnostykę oraz terapie osób z chorobami neurologicznymi, w tym z chorobami neurodegeneracyjnymi. Współpracuje z licznymi organizacjami i placówkami działającymi na rzecz seniorów oraz osób cierpiących na chorobę Alzheimera. Współautorka książek i recenzent publikacji branżowych.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

 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**



cena: 44,90 zł