

**Piotr Łącki**

# **Mózg w podróży na krańce Ziemi**

**Ćwiczenia umysłowe  
dla ciekawych świata w wieku 60+**

*Mózg w podróży na krańce Ziemi*

**Tekst**

Piotr Łącki

**Projekt okładki**

Piotr Łącki

**Skład, łamanie**

Maria Narewska (tekstura.com.pl)

**ISBN 9788395941009**

© Copyright by Piotr Łącki, Wrocław 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii książki jest naruszeniem praw autorskich niniejszej publikacji.

Zakup publikacji jest równoznaczny z zakupieniem licencji na użytek własny. Udostępnianie publikacji innym osobom jest niezgodne z prawem. Prowadzenie zajęć na podstawie publikacji wymaga uzyskania osobnej licencji. Możliwe jest również zdobycie licencji dla instytucji czy organizacji senioralnej. W takim przypadku proszę o kontakt na adres: kontakt@psychologdlaseniora.pl.

## Zapraszam do wspólnej podróży

Zadbanie o sprawność umysłową to jedna z bardziej opłacalnych inwestycji w jakość życia po przejściu na emeryturę. Pomaga dłużej zostać w formie oraz wspomaga przeciwdziałanie ewentualnym chorobom neurodegeneracyjnym.

Zachęcam do codziennego dbania o umysł i stawiania przed nim nowych wyzwań. W ten sposób możesz przeciwdziałać negatywnym procesom osłabiania się pamięci i innych funkcji poznawczych.

W zestawie *Mózg w podróży na krańce Ziemi* połączymy odkrywanie różnych zakątków świata z wyzwaniami dla umysłu. Tłem ćwiczeń, łamigłówek oraz zadań będą kraje, kultury i języki ze wszystkich kontynentów.

Pół godziny dla umysłu dziennie. Tyle czasu wystarczy, żeby „dać się spocić” naszemu mózgowi. Zestaw zawiera 100 ćwiczeń o różnym poziomie trudności i zapewni kilkanaście godzin wyzwań intelektualnych.

Chiński filozof Lao-Tzu mawiał, że „najdłuższa podróż rozpoczyna się od jednego kroku”. Zapraszam na wspólną podróż, która pozwoli nam lepiej poznać świat, w którym żyjemy oraz zapewni rozrywkę i wyzwania dla umysłu.

Dziękuję za zainteresowanie moją publikacją oraz za zaufanie, które sprawiło, że zdecydowałaś/eś się na zakup książki z zadaniami umysłowymi.

Przygotowałem dla Ciebie kilka wskazówek, które pomogą Ci efektywnie korzystać z książki i maksymalizować korzyści płynące z rozwiązywania zadań.

Życzę powodzenia, wytrwałości i przyjemnie spędzonego czasu.

Piotr Łącki

## Jak korzystać z książki?

- **pracuj w swoim tempie** – zestaw nie zawiera żadnych wskazówek co do ilości ćwiczeń, które powinieneś wykonać dziennie. Niektóre ćwiczenia zajmą Ci chwilę, nad innymi trzeba się nagłowić. Sam ustal tempo swojej pracy. Ważna jest jej jakość, a nie ilość.
- **trenuj regularnie** – postaraj się wygospodarować ok. 30 minut dziennie na ćwiczenie umysłu. Taka postawa daje lepsze efekty niż dłuższe a niesystematyczne sesje.
- **mózg lubi nowości** – w książce znajdziesz wiele ćwiczeń, z którymi być może wcześniej się nie spotkałaś/eś. Właśnie o to chodzi! Nasz mózg bardzo lubi nowe wyzwania i może wtedy w pełni wykorzystać swój potencjał.
- **nie zniechęcaj się trudnościami** – niektóre zadania na początku mogą okazać się wymagające. Nieraz w świeżym spojrzeniu na ćwiczenie pomaga dzień przerwy. W Igrzyskach Olimpijskich wg idei barona de Coubertin najważniejszy był udział, a nie zajęte miejsce. W naszym przypadku ważne jest podejmowanie wysiłku.
- **sprawdź swoje rozwiązania z kluczem odpowiedzi** – na końcu książki znajdziesz rozwiązania większości ćwiczeń. Odpowiedzi pominąłem jedynie w przypadku zadań, w których weryfikacji możesz dokonać sam.

\* \* \*

**Piotr Łącki** – psycholog, podróżnik i popularyzator wiedzy o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+. Jego portal psychologdla seniora.pl należy do największych stron edukacyjnych skierowanych do osób w wieku 60+ w Polsce. Od niemal 10 lat prowadzi warsztaty psychologiczne, spotkania autorskie oraz wykłady psychoedukacyjne na terenie całego kraju. Autor pięciu publikacji skierowanych do osób w wieku 60+ oraz edukatorów senioralnych.

## 1 NAJMNIEJSZE PAŃSTWA EUROPY

W poniższych diagramach ukrytych zostało 9 najmniejszych krajów naszego kontynentu. Twoim zadaniem będzie połączenie rozsypanych liter tak, by ułożyć ich nazwy. Między polami można poruszać się tylko po liniach. Na początek spróbuj odnaleźć państwa bez zagładania do pomocy na dole strony.

C	E	I	L
H	I	N	C
T	E	T	I
E	N	S	S

Z	O	C	A
A	C	Z	R
R	R	A	Ó
N	N	O	G

A	N	O	K
M	O	K	A
K	N	A	N
M	O	K	O

A	K	Y	W
W	Y	N	A
A	T	Y	K
W	Y	N	A

E	Ł	S	O
A	O	N	A
I	W	A	Ł
N	E	I	S

M	L	A	T
A	T	A	L
L	A	T	A
A	T	A	M

R	O	D	A
A	D	N	D
R	N	O	R
D	A	R	A

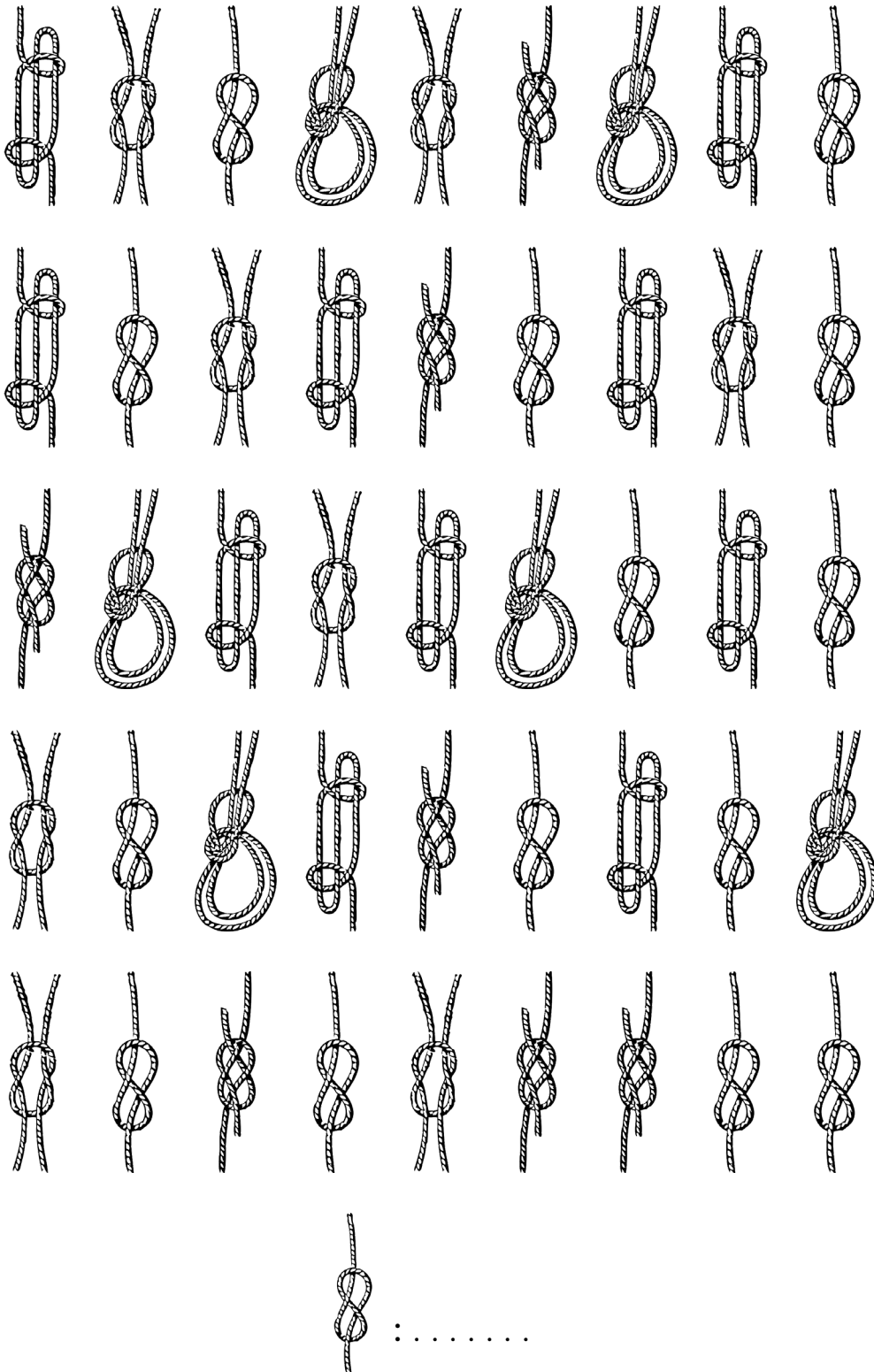
M	I	O	S
A	M	N	A
R	O	I	R
I	N	O	I

E	G	U	L
L	U	K	S
G	R	M	E
E	U	B	M

WATYKAN, MONAKO, SAN MARINO, LIECHTENSTEIN, MALTA,  
ANDORA, LUKSEMBURG, CZARNOGÓRA, SŁOWENIA

## 8 ŻEGLARSKA ÓSEMKA

Wśród poniższych węzłów żeglarskich znajdź, jak najszybciej potrafisz, wszystkie ósemki. Wynik zapisz na dole strony.



## 16 KAKURO

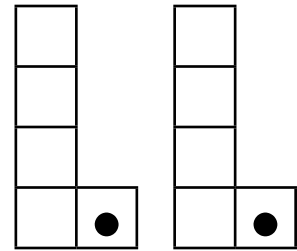
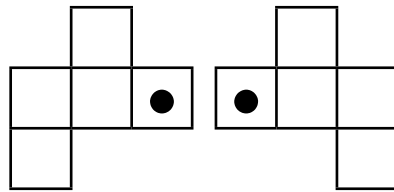
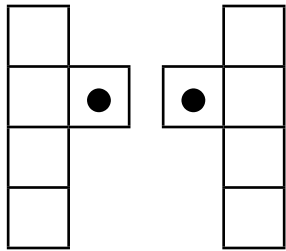
Kakuro to rodzaj numerycznej krzyżówki. Chodzi o to, żeby wpisać cyfry (od 1 do 9) w taki sposób, aby zsumowały się do liczby wskazanej na pionowym lub poziomym bloku. W konkretnym bloku nie mogą powtarzać się takie same cyfry.

		41	11	28	
	23	9			
	6 11	2			14
6	2		13 10		8
29			3		
	9 4	6			16
33	3			7	
6		5	10		

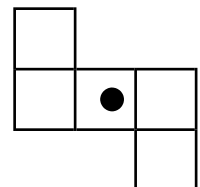
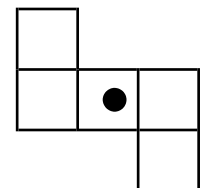
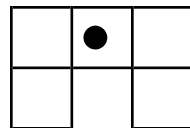
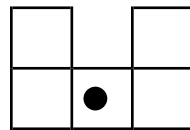
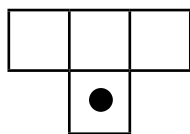
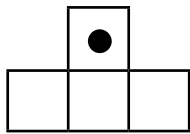
			29	22	
	13	38 4	1		9
34	9	7			8
19	4		3		
	6 4	3			9
33	3			7	
15		5			3
	13				

## 67 RUCHOME UKŁADANKI

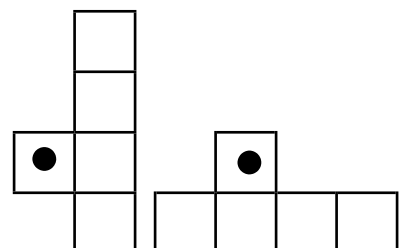
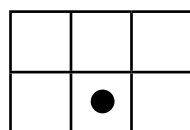
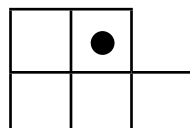
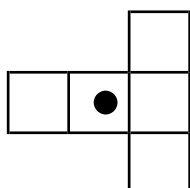
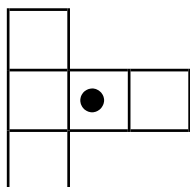
Twoim zadaniem będzie określenie, co stało się z poniższymi układankami. Do wyboru masz trzy odpowiedzi – obrót, przesunięcie lub lustrzane odbicie.



A. .... B. .... C. ....



D. .... E. .... F. ....



G. .... H. .... I. ....