

Piotr Łącki

100
ćwiczeń
dla umysłu
w wieku 60+

100 ćwiczeń dla umysłu w wieku 60+

Tekst

Piotr Łącki

Projekt okładki

Piotr Łącki

Skład, łamanie

Maria Narewska (tekstura.com.pl)

Grafiki

canva.com

ISBN 978-83-943110-9-4

© 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.

Dziękuję za zaufanie

Pragnę serdecznie podziękować Ci, Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku, za zainteresowanie moją publikacją. **Dziękuję za zaufanie**, które sprawiło, że zdecydowałeś się na zakup książki z zadaniami umysłowymi.

Od początku mojej pracy z osobami 60+ jako psycholog staram się w czasie wykładów i warsztatów przekazać, jak ważne jest regularne stawianie wyzwań naszemu umysłowi. **Pół godziny dla umysłu dziennie**. Tyle czasu wystarczy, żeby „dać się spocić” naszemu mózgowi.

Niniejszy zestaw ćwiczeń jest **efektem mojego doświadczenia w pracy z osobami 60+** oraz tworzenia dla Was zadań wspomagających procesy intelektualne. Jednocześnie stanowi zachętę do podjęcia regularnego wysiłku umysłowego.

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

Co będziemy ćwiczyli? Przygotowane zadania i łamigłówki uwzględniają różne procesy poznawcze. Będziemy ćwiczyć **pamięć, uwagę, koncentrację, myślenie, zdolności językowe, umiejętności matematyczne, manualne, koordynację wzrokowo-ruchową**. W niektórych zadaniach nieodzowna będzie Twoja **kreatywność** czy odwołanie się do posiadanej **wiedzy**.

Poniżej 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 psychologdlaseniora.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.

2 BUDOWNICZY MOSTÓW

Twoim zadaniem będzie uzupełnienie środkowego pola w taki sposób, aby powstały dwa poprawne wyrazy.

| | | |
|------|-------------|------|
| | MATA | |
| KARI | | CTWO |

| | | |
|------|--|-----|
| | | |
| MATE | | ICA |

| | | |
|-----|--|------|
| | | |
| KOŁ | | BINA |

| | | |
|----|--|----|
| | | |
| RE | | KA |

| | | |
|-------|--|------|
| | | |
| KOMBA | | IEMY |

| | | |
|------|--|-----|
| | | |
| MAKA | | DEL |

15 PRZEBOJE Z CZARNEJ PŁYTY

Pod płytami znajdziesz tytuły najpopularniejszych piosenek lat 60. W ich zapisie brakuje jednak samogłosek. Czy mimo tych trudności uda Ci się rozszyfrować tytuły utworów niegdyś puszcanych na płytach gramofonowych? Trzymam kciuki!



W__L__N-
CZ__L__STKA



S__N__
W__RSZ__W__



M__T__R__



N__Z__DZ__R__J
N__S__



__MN__S__
N__M__RTW



M__L__W__N__
L__L__



GD__B__Ś
K__CH__Ł
H__J



J__DZ__M__
__T__ST__P__M



ZN__M__S__
T__LK__
Z W__DZ__N__

23 SZYFR CEZARA

Juliusz Cezar był jednym z najwybitniejszych władców w historii starożytnego Rzymu. Do historii przeszły nie tylko jego wielkie zwycięstwa czy powiedzenia, ale również szyfr, którym podobno kodował wiadomości do swoich przyjaciół.

Zasada szyfru Cezara jest bardzo prosta – każdą literę niezaszyfrowanego tekstu zastępuje się inną, oddaloną od niej o określoną liczbę pozycji w alfabecie (najczęściej o 13 pozycji). Kodowanie wygląda następująco:

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M |
| ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ | ↕ |
| N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z |

Twoim zadaniem będzie zakodowanie szyfrem Cezara tytułów polskich filmów. Dla ułatwienia pominąłem polskie znaki.

QUO VADIS

FARAON

VABANK

SEKSMISJA

WIELKI SZU

ZIEMIA OBIECANA

POPIOL I DIAMENT

BARWY OCHRONNE

OSTATNI DZIEŃ LATA

REKOPIS ZNALEZIONY

W SARAGOSSIE

39 ZAPĄŁKI

Przełóż jedną zapałkę, aby uzyskać prawidłowy rezultat równania.

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline | \\ \hline \text{---} \\ \hline \end{array}$$