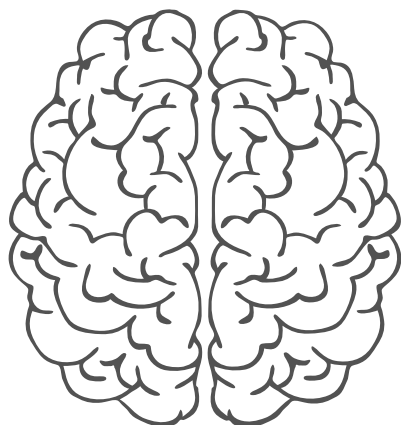


Piotr Łącki



Ćwiczenia umysłowe  
dla młodych duchem  
na cały rok

[psychologdlaseniora.pl](http://psychologdlaseniora.pl)

Ćwiczenia umysłowe dla młodych duchem na cały rok

**Tekst**

Piotr Łącki

**Projekt okładki**

Piotr Łącki

**Skład, łamanie, korekta**

Maria Narewska (tekstura.com.pl)

**Grafiki**

canva.com: 74, 81, 113, 120, 125, 153, 182; pixabay.com: 22, 29, 33, 46, 93, 142, 145;  
daw-art.com: 162, adobe.com: 209

ISBN 978-83-959410-4-7

© Copyright by Piotr Łącki, Wrocław 2022

Wydawca dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Wydawca nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

prawolubni

Szanujmy cudzą własność i prawo!  
Polska Izba Książki

Więcej o prawie autorskim na [www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)

## *Zapraszam na roczne wyzwanie umysłowe!*

Rzymski poeta Owidiusz mawiał, że „**kropla draży skałę nie siłą, a częstotliwością padania**”. Codzienny i różnorodny wysiłek umysłowy daje zdecydowanie lepsze efekty niż działania zrywami bądź bierne spędzanie czasu. Chciałbym zachęcić Cię do regularnego stawiania wyzwań swojemu umysłowi przez cały rok.

**Dbanie o umysł to nie tylko ćwiczenia.** W książce namawiam Cię, aby zadbać o siebie kompleksowo. Aktywność fizyczna, świadome odżywianie, dobry sen, nazywanie emocji, odpoczynek, uczenie się i doświadczanie nowych rzeczy to elementy, które będziemy wkomponowywać w nasz trening.

Wychodzenie poza schemat, a czasami poza strefę komfortu, jest częścią wyzwania, które czeka na Ciebie na kolejnych stronach. **Będziemy aktywizowali wszystkie zmysły.**

**Trening podzielony jest na 52 tygodnie.** Każdego tygodnia, od poniedziałku do piątku, będą czekały na Ciebie nowe ćwiczenia i łamigłówki. Niektóre zadania będą wymagały Twojego zaangażowania w weekend, choć w większości przypadków zostawiam ten czas do Twojej dyspozycji. Wykorzystaj go tak, jak lubisz.

**Aby optymalnie wykorzystać potencjał umysłu, przygotowałem rozmaite ćwiczenia na różnym poziomie trudności.** Z pewnością znajdziesz zadania, które lubisz i ich rozwiązanie zajmie Ci dosłownie kilka minut. Z drugiej strony, pojawią się ćwiczenia, z którymi nigdy się nie spotkałeś/spotkałaś, a ich rozwiązanie będzie wymagało więcej czasu. Nie zrażaj się początkowymi trudnościami. Nieraz warto wrócić do ćwiczenia po jakimś czasie.

Pamiętaj, że podejmując wysiłek poznawczy i ucząc się nowych rzeczy, **stymulujesz powstawanie nowych połączeń w mózgu.**

**Poręczny format książki** sprawia, że łatwo będzie Ci zabrać ją z sobą, gdy wyjeżdżasz bądź masz zaplanowanych dużo aktywności poza domem. W ten sposób chciałybym ułatwić Ci wytrwanie w umysłowym wyzwaniu do ostatniego ćwiczenia.

**Odpowiedzi do ćwiczeń znajdują się na końcu każdego tygodnia**, co ułatwi Ci porównanie Twojego rozwiązania z kluczem. Odpowiedzi pominąłem jedynie w przypadku zadań, których weryfikacji możesz dokonać sam.

**Zapraszam w podróż, która potrwa cały rok.** Liczę na to, że nowe wyzwania będą dla Ciebie okazją do refleksji, jak zadbać o ciało i umysł oraz motywacją, by wprowadzić kilka nowych nawyków. Podobnie jak w przypadku wypraw na krańce Ziemi, jestem przekonany, że po zakończeniu tego wyzwania nie będziesz w tym samym miejscu jak wtedy, gdy je rozpoczynasz.

Życzę Ci powodzenia, wytrwałości i przyjemnie spędzonego czasu!

*Piotr Łącki*

## Poniedziałek

Poniżej znajdziesz zagadki dotyczące różnych rzeczy na literę A.  
Twoim zadaniem będzie rozszyfrowanie, o jakie przedmioty chodzi.

- Trzymasz w nim zdjęcia - .....
- Pływają w nim ryby - .....
- Pozwala odbierać telewizję - .....
- Przechowujemy w niej leki - .....
- Zawiera wiele map - .....
- Chusta zawiązywana na szyi - .....
- Służy do robienia zdjęć - .....
- Szklany pojemnik na lek - .....

## Wtorek

Spośród poniższych rzeczy podkreśl te, które są zielone.

GROSZEK, ANANAS, BURAK, KONICZYNA,  
KETCHUP, OGÓREK, SŁONECZNIK, CEGŁA, ŻABA,  
KALAFIOR, KROKODYL, KAMIEŃ, CHOINKA,  
PIEPRZ, POMIDOR, WĘGIEL, PIASEK, LIMONKA,  
SŁOŃCE, KIWI, KABANOS, TELEWIZOR, BROKUŁ,  
GRILL, RYNNNA, WODA, RYBA, GAZETA, MECH,  
DACHÓWKA, GOFRY, WANNA, SADZA

## Środa

Wymień przynajmniej 6 słów używanych w języku polskim zakończonych na „-ing”.

.....

.....

.....

## Czwartek

Chronostych to sposób zapisywania dat rocznych, który był popularny w epoce baroku. Wykorzystywał fakt, że w łacinie litery I, V, X, L, C, D, M pełnią jednocześnie funkcje cyfr rzymskich. Jaka data roczna ukryta jest na tablicy dla św. Jana Nepomucena?

SANCTO IOANNI NEPOMVCENO.  
PRO SERVATO CONFESSIONIS SIGILLO  
E PONTE PRAGENSI IN AQVAS PRÆCIPITATO:  
QVI HONORANTES SE HONORAT,  
INHONORANTES VERO INHONORAT:  
PII CLIENTES, VENERATIONIS ERGO,  
EXSTRVXERE.

.....

I = 1, V = 5, X = 10, L = 50, C = 100, D = 500, M = 1000

## *Piątek*

Ułóż nazwy owoców z rozsypanych liter.

WAKAKURTS - .....

MOIZOPKA - .....

DAJAGO - .....

ŚANIIW - .....

AINŚEREZC - .....

ANMAIL - .....

KACZOPZRE - .....

ŻYJENA - .....

RÓWKAOB - .....

RANAŻUWI - .....

## *Sobota, niedziela*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## *Odpowiedzi*

### Poniedziałek

ALBUM, AKWARIUM, ANTENA, APTECZKA, ATLAS, APASZKA,  
APARAT, AMPUŁKA.

### Wtorek

GROSZEK, KONICZYNA, OGÓREK, ŻABA, KROKODYL, CHOINKA,  
LIMONKA, KIWI, BROKUŁ, MECH.

### Środa

NP. KEMPING, DOPING, TRENING, PARKING, SMOKING, SURFING,  
CATERING, RECYKLING, DANSING, CASTING, LOBBING.

### Czwartek

1723

### Piątek

TRUSKAWKA, POZIOMKA, JAGODA, WIŚNIA, CZEREŚNIA,  
MALINA, PORZECZKA, JEŻYNA, BORÓWKA, ŻURAWINA.