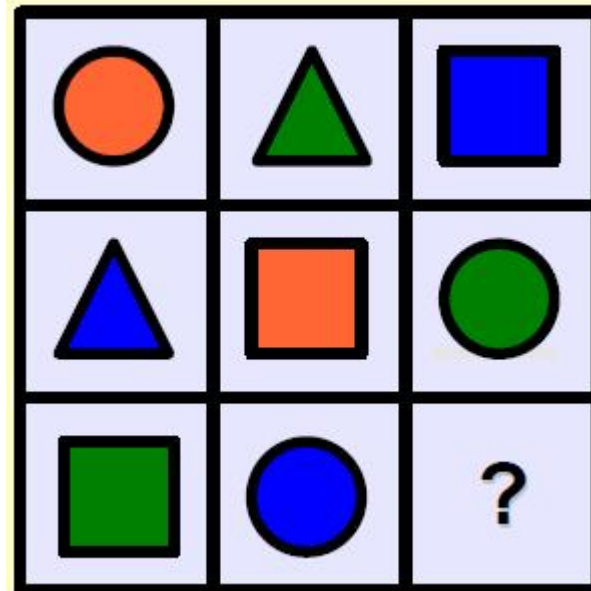
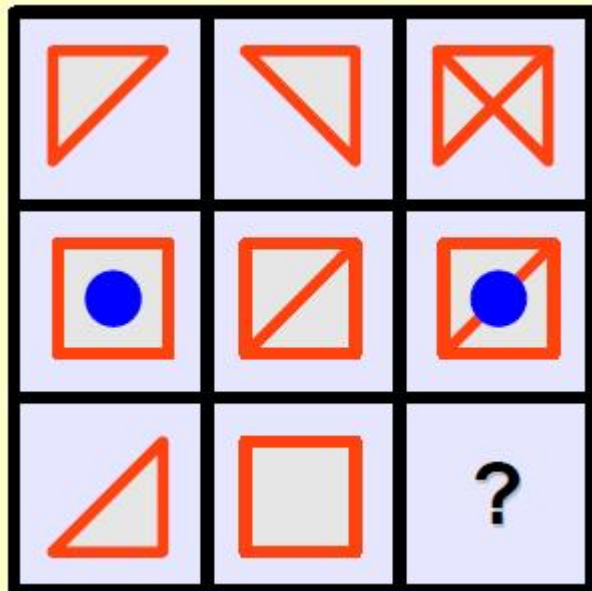


TRENING UMYSŁU

ALEKSANDER DYDEL



ZBIÓR ZADAŃ I ŁAMIGŁÓWEK
ROZWIJAJĄCYCH UMYSŁ I WYOBRAŹNIĘ

PODSTAWY WIEDZY PRAKTYCZNEJ NA TEMAT
SPRAWNEGO FUNKCJONOWANIA MÓZGU

TRENING UMYSŁU

**Zbiór zadań i łamigłówek
rozwijających umysł i wyobraźnię**

ALEKSANDER DYDEL

Niniejsza publikacja jest własnością prywatną.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób, tak elektroniczny, jak mechaniczny bez pisemnej zgody właściciela praw.

© Copyright for Polish edition by Aleksander Dydel 2013

Tytuł: Trening umysłu
Autor: Aleksander Dydel

Wydanie 1, Elbląg 2013
ISBN: 978-83-937745-0-0

Projekt okładki: Wydawca
Redakcja i skład: Wydawca

Wydawca: Aleksander Dydel
ul. Nowowiejska IV – 12
82-308 Elbląg 10

email: aleksander.ebook@aol.com

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Mojemu Ś. P. Bratu, Stefanowi

Doskonałość poznamy dopiero "w odległej krainie", w miejscu spotkania i wiecznej młodości. Zatem wszyscy spotkamy się w chwili ponownego połączenia tego, co przedtem było rozdzielone.

Friedrich Hölderlin

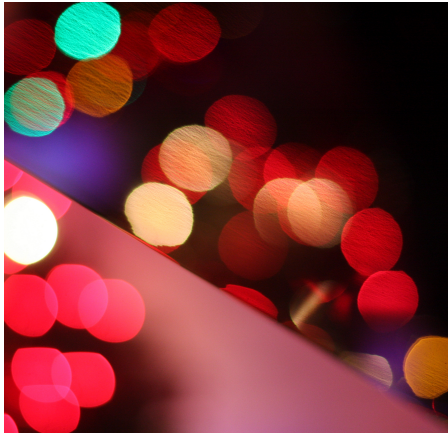
SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
ZALECENIA I SKŁAD KSIĄŻKI	7
PODSTAWY WIEDZY PRAKTYCZNEJ	8
ĆWICZENIE UMYSŁU	10
POZYTYWNE NASTAWIENIE	11
TECHNIKI UMYSŁOWE WSPOMAGAJĄCE PAMIĘĆ I MYŚLENIE	12
ZDROWY SEN	13
ODDYCHANIE	13
ODPOWIEDNIE ŚRODOWISKO PRACY (NAUKI)	14
MODEL ŻYWIENIA	15
STRES	16
ĆWICZENIA FIZYCZNE	16
TEST 1	17
TRENING	41
SEKWENCJE	42
LICZBY	57
MATRYCE	100
DOMINO	123
TEST 2	148
ZAKOŃCZENIE	172
BIBLIOGRAFIA	173

WSTĘP

Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy. Uczony jest człowiekiem, który wie o rzeczach nie znanych innym i nie ma pojęcia o tym, co znają wszyscy.

Albert Einstein



Mózg ludzki, mimo licznych badań zastępów naukowców na całym świecie, dalej pozostaje dla człowieka zagadką. Wielorakie obserwacje pozwoliły dać tylko pewien szkic i przybliżoną odpowiedź na trapiące od wieków ludzkość pytania: czym jest umysł, jak przebiega proces myślenia, czym są uczucia i emocje, co to jest świadomość i wreszcie czym jest życie.

W dostępnym świecie nauki wciąż nie ma jednoznacznych i wyczerpujących definicji oraz wyjaśnień wielu wydawałoby się oczywistych i podstawowych terminów.

Jednak prowadzone przez uczonych obserwacje pozwalają dać wskazówki, co należy zrobić, aby rozwinąć umysł i usprawnić procesy myślowe, polepszyć pamięć, inteligencję, wyobraźnię oraz zachować intelekt w dobrej kondycji do późnej starości.

WSTĘP

Poszczególne zdolności umysłowe (np. językowe czy matematyczne) związane są nie tylko z predyspozycjami i uwarunkowaniami genetycznymi. Można je poprawić przez odpowiednie ćwiczenia i ogólną pracę nad intelektem oraz zastosowanie szeregu czynników wpływających na stan umysłu.

Rozwiązywanie różnego rodzaju zagadek i łamigłówek logiczno-matematycznych rozwija umiejętność myślenia również w innych dziedzinach, które nie są bezpośrednio związane z matematyką. Buduje inteligencję ogólną, kształtuje zdolność logicznego myślenia oraz uczy wyciągania wniosków i argumentacji.

Ćwiczenie tego typu zadań bardzo dobrze wpływa na tworzenie się nowych powiązań między neuronami, pobudza wydzielanie się neuroprzekaźników i wspomaga tym samym szybkość oraz jakość myślenia.

Zachęcam Cię zatem Drogi Czytelniku do przerobienia niniejszej lektury i życzę wielu sukcesów na polu intelektualnym.

*Stałe ćwiczenie poświęcone jednej rzeczy
często pokonuje geniusz i umiejętności.*

Cycon

ZALECENIA I SKŁAD KSIĄŻKI

*Książka jest niczym ogród,
który można włożyć do kieszeni.*

Przysłowie chińskie

W książce zawarto dwa testy sprawdzające (wstępny i końcowy), podstawy praktycznej wiedzy na temat rozwoju umysłu oraz zestaw ćwiczeń treningowych podzielonych na sekcje (główna część książki). Wszystkie zadania mają charakter logiczno-matematyczny (sekwencje, liczby, matryce, domino) i są różnego stopnia trudności.

Zalecanym jest rozwiązanie zadań według ustalonej kolejności (test 1, trening, test 2). Pozwoli to sprawdzić efektywność ćwiczeń treningowych i oszacować osiągnięte postępy.

Trening umysłu ma charakter praktyczny i zawiera przede wszystkim zadania i łamigłówki do ćwiczenia zdolności logiczno-matematycznych. W zakresie podstaw wiedzy i teorii – wymieniono kluczowe kwestie związane z prawidłowym funkcjonowaniem mózgu oraz bardzo krótko i zwięźle je opisano. Dla osób zainteresowanych szerszym poznaniem tematu od strony teoretycznej polecam publikacje zawarte w bibliografii.

PODSTAWY WIEDZY PRAKTYCZNEJ

*Sama wiedza nie wystarczy,
trzeba jeszcze umieć ją stosować.*

Johann Wolfgang von Goethe

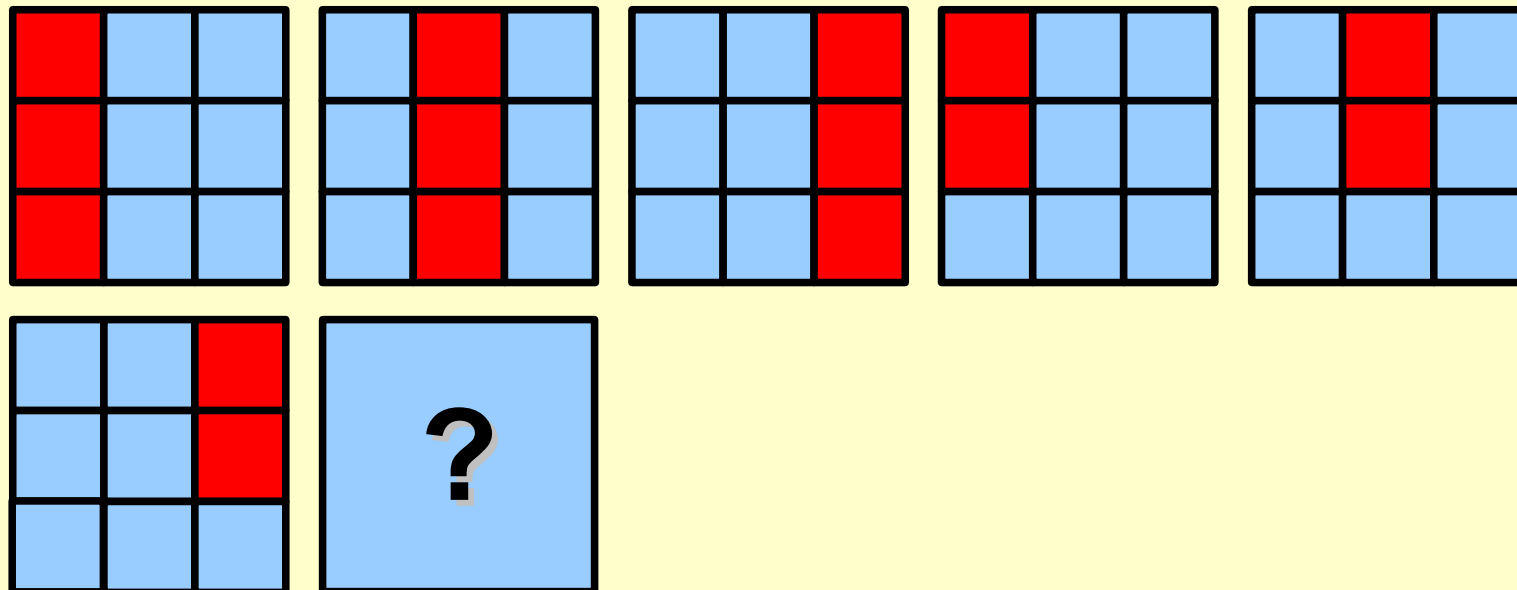
Na poziom umysłowy człowieka wpływa wiele czynników, które w pewnym stopniu można samemu kształtować.

Najbardziej istotne czynniki determinujące sprawność intelektualną:

- 1) ćwiczenie umysłu
- 2) stosowanie technik umysłowych wspomagających pamięć i myślenie
 - mnemotechnika
 - mapy umysłu
 - podstawy szybkiego czytania
 - kreatywne myślenie
 - logiczne myślenie
- 3) pozytywne nastawienie, motywacja
- 4) kontrola stresu
- 5) zdrowy sen
- 6) właściwe oddychanie
- 7) zdrowy model żywienia
- 8) odpowiednie środowisko pracy (nauki)
 - światło
 - temperatura
 - dźwięk
 - zapach
 - ład i porządek
- 9) regularne ćwiczenia fizyczne dostosowane do wieku i budowy ciała.

TEST 1

- Na test składa się 21 zadań logiczno-matematycznych.
- Za każde poprawnie rozwiązane zadanie można uzyskać jeden punkt. Nie ma not ujemnych za błędne odpowiedzi.
- Na rozwiązanie testu powinno się przeznaczyć nie więcej niż 75 minut.



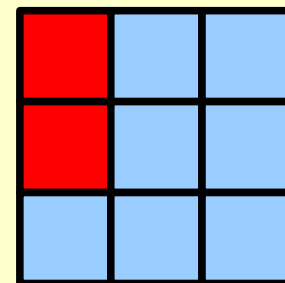
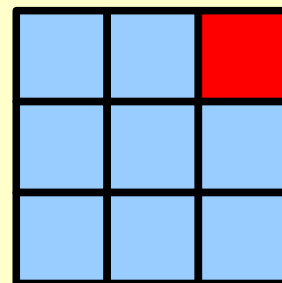
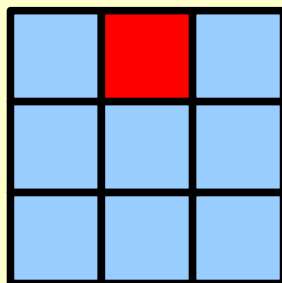
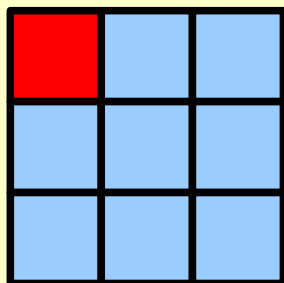
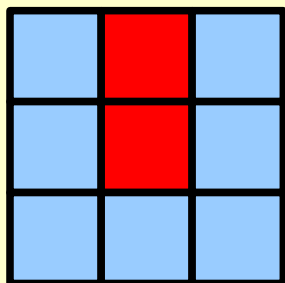
1

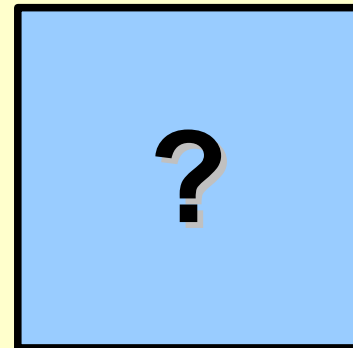
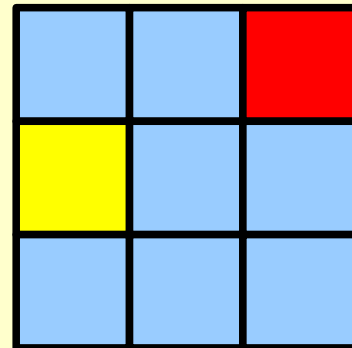
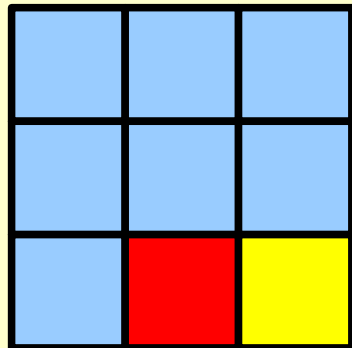
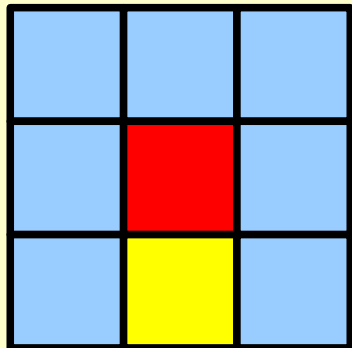
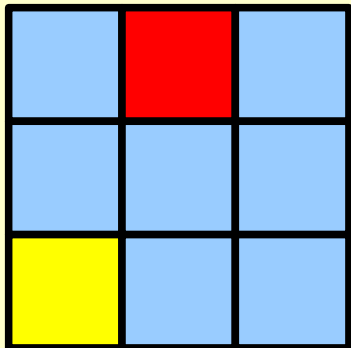
2

3

4

5





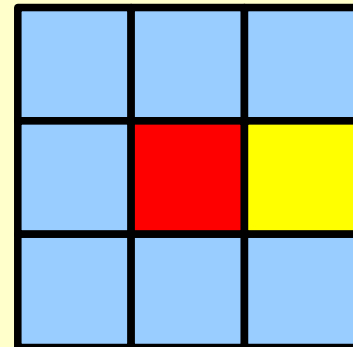
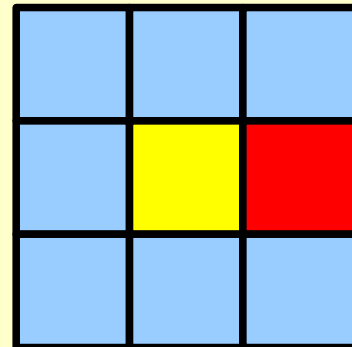
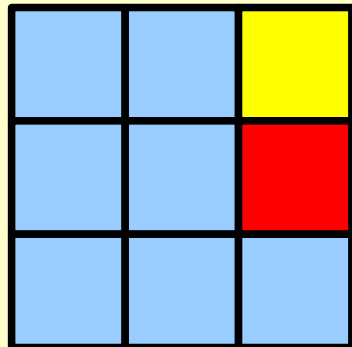
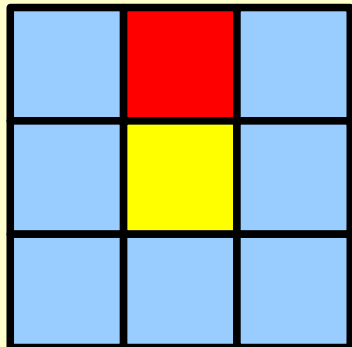
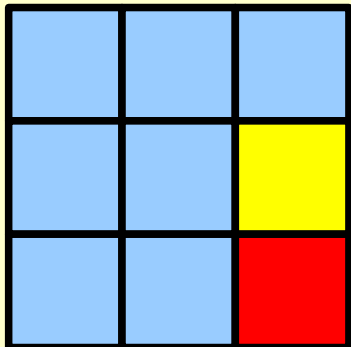
1

2

3

4

5



TRENING

2

3

5

7

11

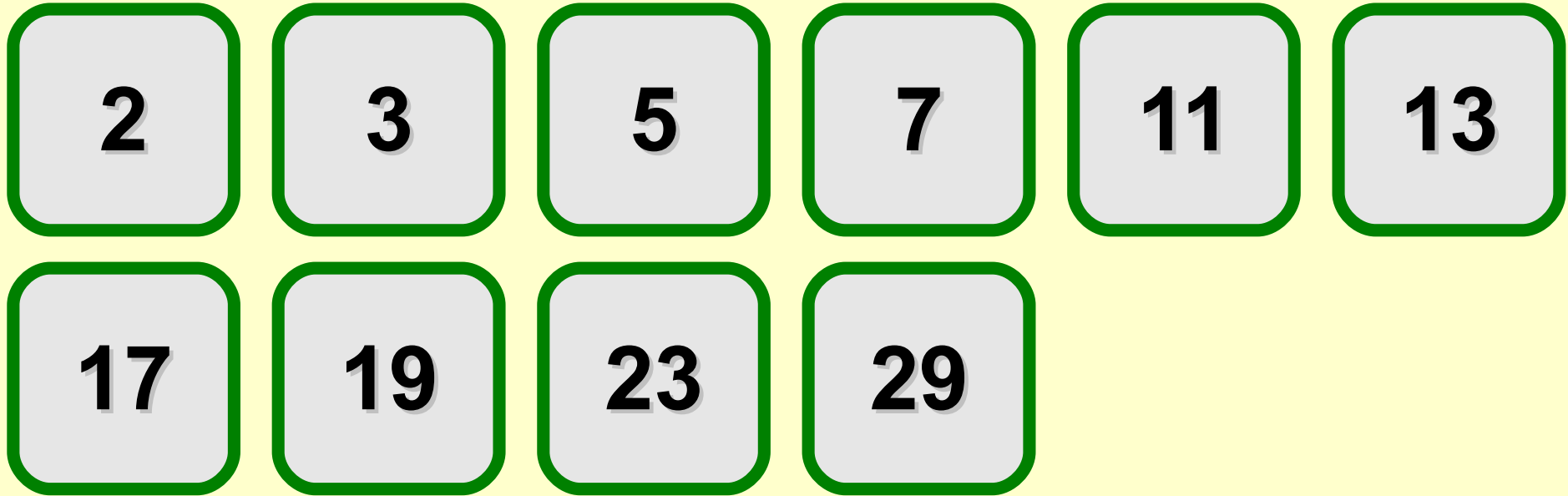
13

17

19

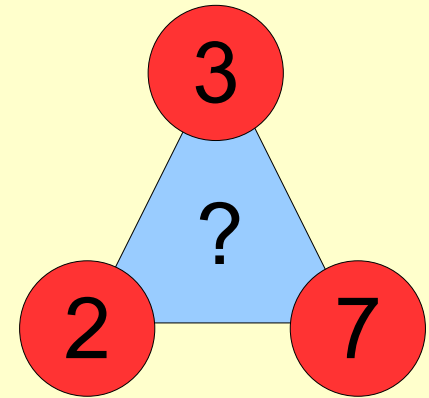
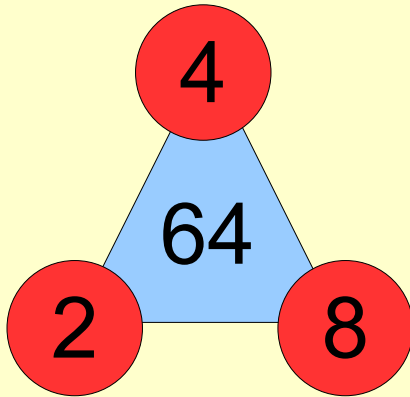
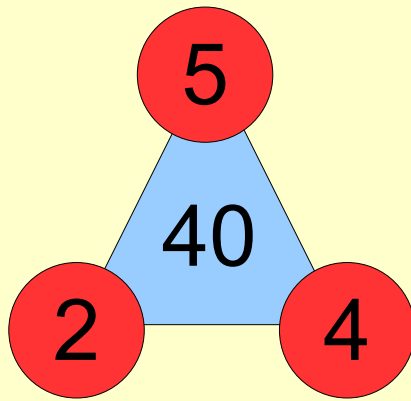
23

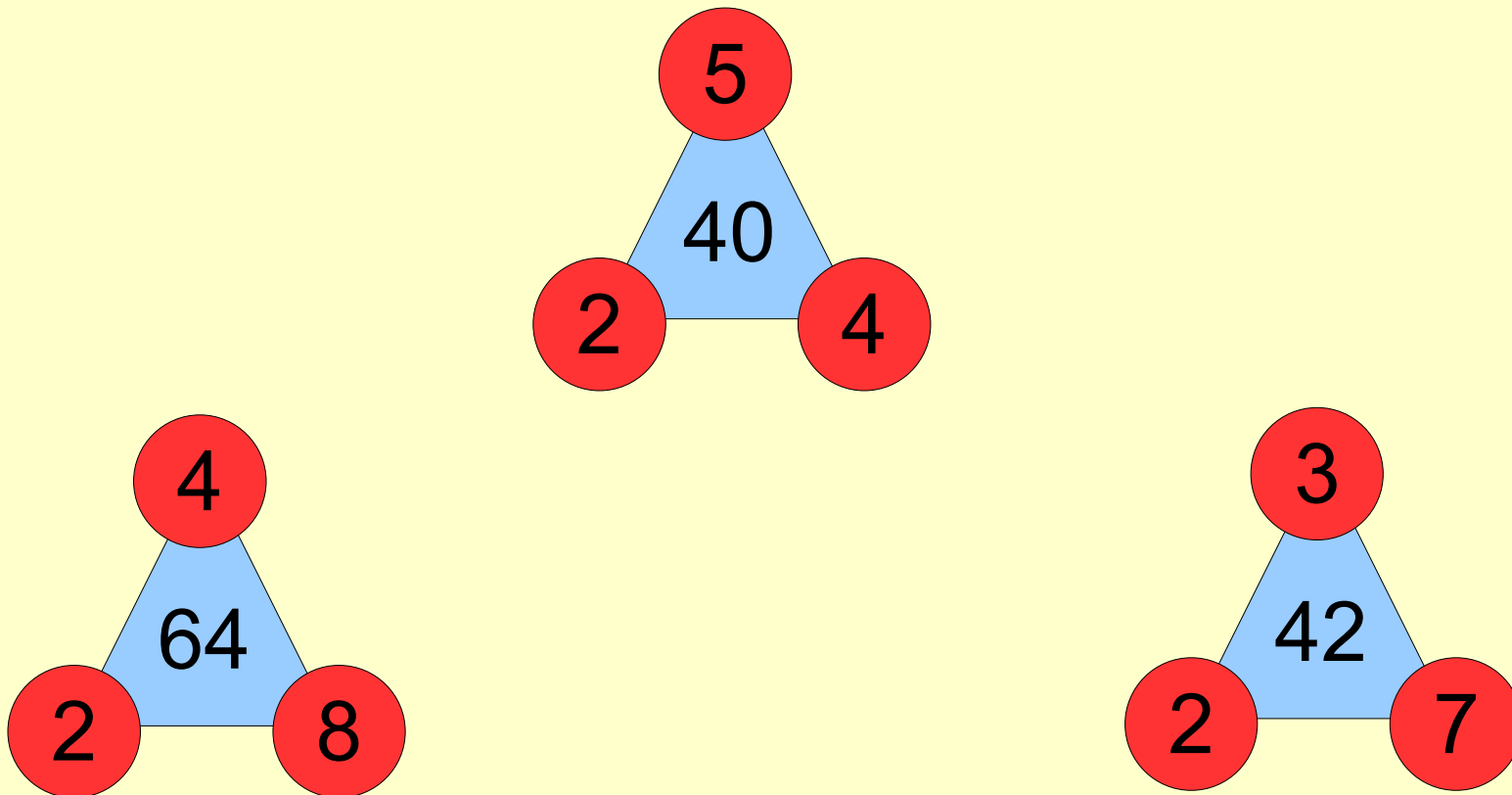
?



WYJAŚNIENIE

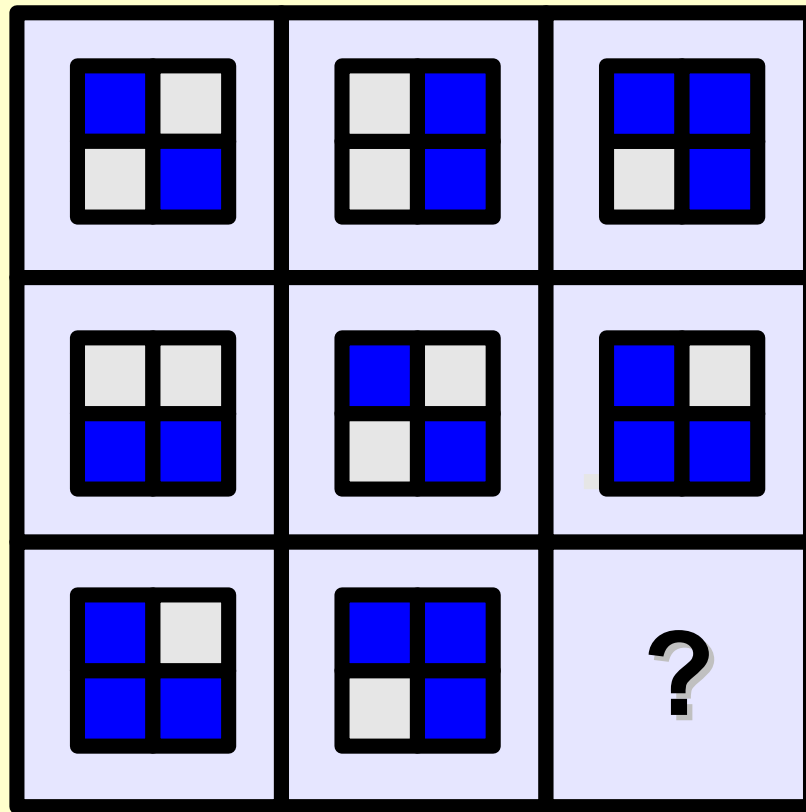
Jest to ciąg liczb pierwszych (czyli takich, które dzielą się bez reszty tylko przez samą siebie i 1).

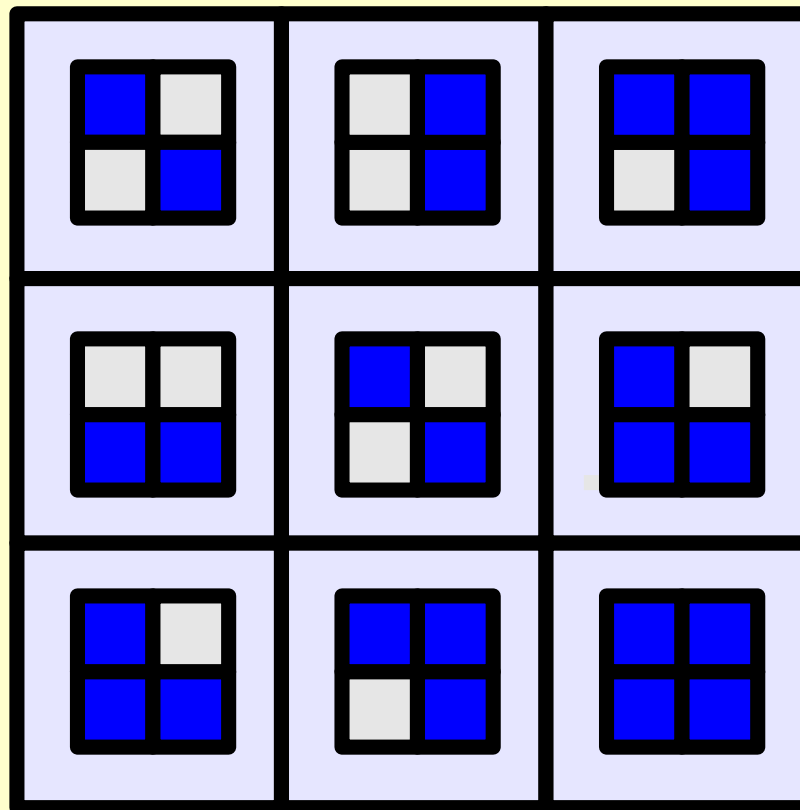




WYJAŚNIENIE:

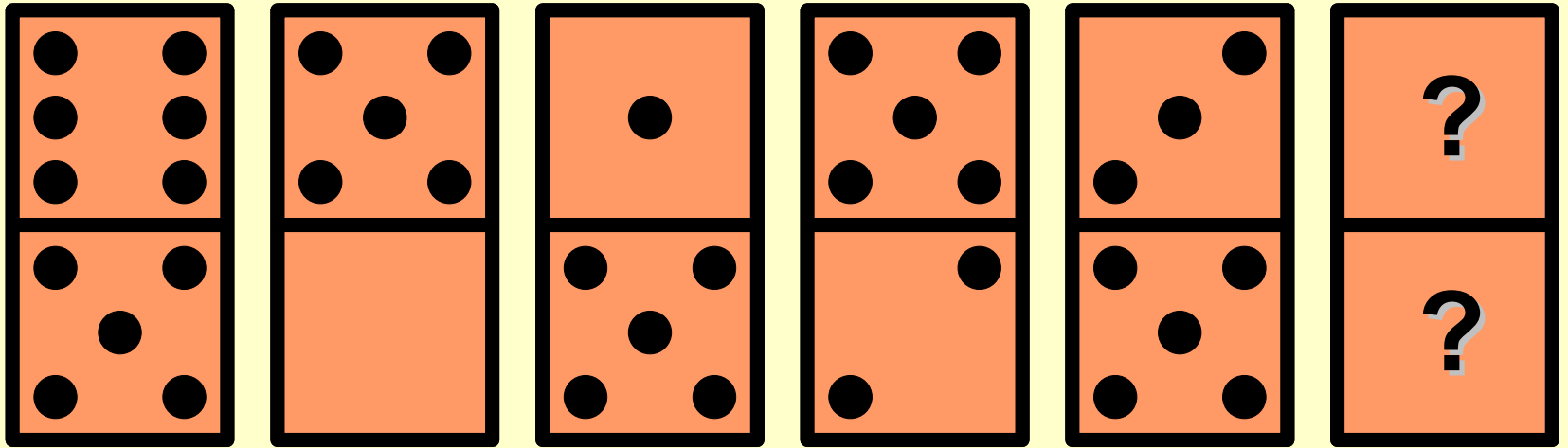
Wynik to iloczyn liczb w kołach ($3 \times 2 \times 7 = 42$).

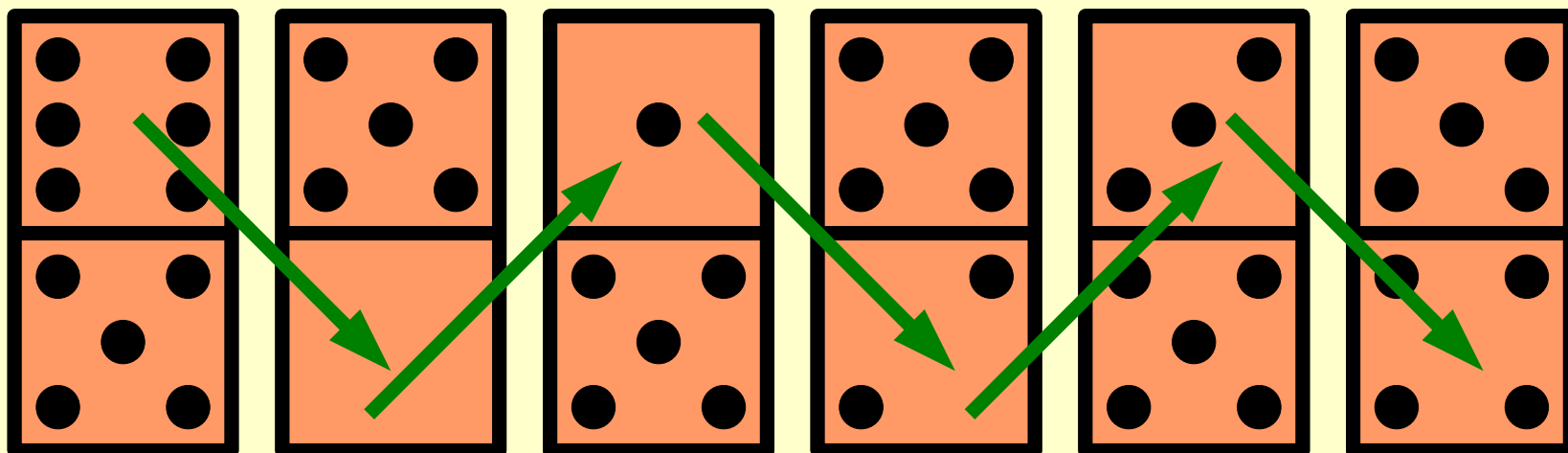




WYJAŚNIENIE

Kolumna III powstaje przez nałożenie na siebie kolumn I i II.





WYJAŚNIENIE:

Pola klocków domina są zmieniane po skosie. Na jednej przekątnej następuje wzrost o jedno oczko (ciąg: 6, 0, 1, 2, 3, 4), a na drugiej pola pozostają bez zmian (ciąg: 5, 5, 5, 5, 5, 5).

TRENING UMYSŁU

Rozwiązywanie zagadek i łamigłówek logiczno-matematycznych buduje inteligencję ogólną, kształtuje zdolność logicznego myślenia oraz uczy wyciągania wniosków i argumentacji.

Książka zawiera zbiór zadań logiczno-matematycznych: dwa testy sprawdzające, zestaw ćwiczeń treningowych oraz podstawy wiedzy praktycznej na temat sprawnego funkcjonowania mózgu. W publikacji opierano się na pracach uznanych specjalistów z dziedziny kognitywistyki.

ALEKSANDER DYDEL – PASJONAT GIEŁDY, GIER LOGICZNYCH ORAZ ŁAMIGŁÓWEK, WYKSZTAŁCENIE W ZAKRESIE ZARZĄDZANIA - GÓRNE 5% ABSOLWENTÓW, MENSA POLSKA, I KATEGORIA SZACHOWA.

ISBN
978-83-937745-0-0