

Opracowanie merytoryczne
Ewa Osóbka-Zielińska

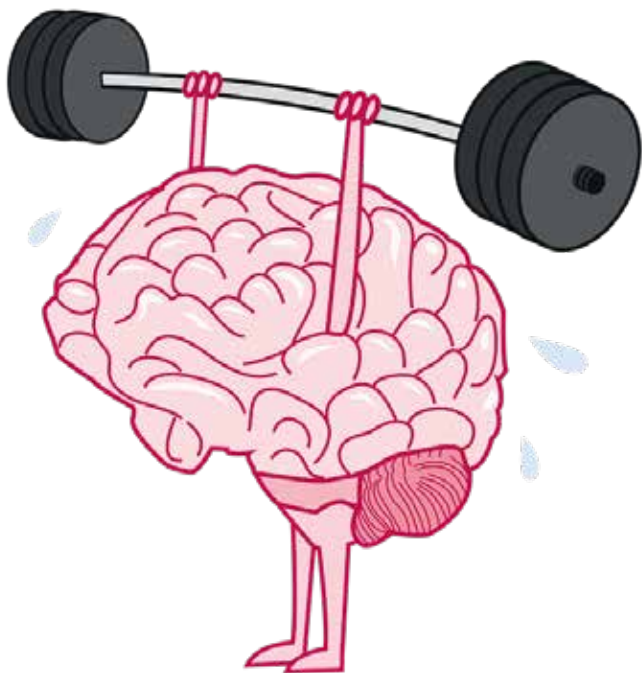


NEUROBIK

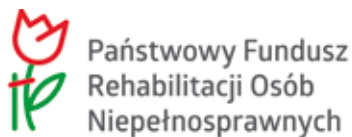
czyli trening dla mózgu

Neurobik

czyli
trening dla mózgu



Broszura powstała w 2023 r. dzięki dofinansowaniu ze środków



Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Opracowanie merytoryczne:

Ewa Osóbka-Zielińska – psycholog, couch, trener, psychoterapeuta

Projekt i opracowanie graficzne, skład, łamanie, produkcja:

Agencja Wydawnicza PAJ-Press.

www.pajpress.com.pl

ISBN: 978-83-965294-7-0



Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Oddział Warszawski

www.ptsr.waw.pl

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

Spis treści

Po co ten neurobik	4
Wstęp do ćwiczeń	6

ZESTAWY ĆWICZEŃ

Dzień 1	9
Dzień 2	17
Dzień 3	26
Dzień 4	35
Dzień 5	43
Dzień 6	51
Dzień 7	60
Dzień 8	69
Dzień 9	76
Dzień 10	83
Dzień 11	90
Dzień 12	97
10 porad jak zachować zdrowy mózg	106
O Autorce	112
O Wydawcy	114

PO CO TEN NEUROBIK?

Neurobik – trening mózgu to pojęcie, które od kilku lat zyskuje na popularności zarówno wśród praktyków, czyli osób nastawionych na zwiększenie swoich możliwości mentalnych, jak i naukowców badających mózg. Wszystko, co widzisz, słyszysz, czujesz, o czym się dowiadujesz, czego doświadczasz i czego się uczysz kształtuje twój mózg.

Niesamowite jest to, że mózg człowieka w każdym wieku wykazuje niezwykłą zdolność przystosowywania się do zmian, uczenia się i rozwoju. W dość niedalekiej przeszłości uważano, że tylko mózg dziecka wykazuje plastyczność, czyli zdolność rozwoju i zmian. Teraz wiemy, że może formować się przez całe życie. Kiedy stawiasz przed sobą nowe wyzwania, uczysz się nowych rzeczy, w twoim mózgu tworzą się nowe połączenia między komórkami oraz zupełnie nowe sieci neuronów. Jednocześnie w ten sposób wzmacniasz połączenia, które już istnieją. Uważa się, że to właśnie te dodatkowe sieci komórek nerwowych umożliwiają mózgowi tworzenie alternatywnych rozwiązań w sytuacji choroby neurodegeneracyjnej układu nerwowego, kiedy to część sieci neuronalnych zostaje zniszczona. Mózg szuka nowych sposobów wykonywania codziennych czynności przez człowieka.

Każda rzecz, której się uczysz – czy to fizycznie, czy umysłowo – trenuje twój mózg. To, jak żyjesz, jak uży-

wasz swojego mózgu, wpływa nie tylko na jego rozwój, ale też na odporność na niektóre choroby, w tym na demencję. Jest to możliwe dzięki twoim rezerwom poznawczym. Zanim choroba zniszczy większość ścieżek prowadzących do rozwiązania jakiegoś problemu mija sporo czasu. Dopóki choroba nie stanie się zaawansowana, dzięki wielu sieciom połączeń mózg działa całkiem sprawnie. To znaczy, że w czasie od początku choroby do jej zauważalnych objawów, mózg korzysta z rezerw poznawczych, żeby nadal działać zadowalająco. Im więcej w naszym życiu było nauki, wyzwań, poznawania nowych czynności i rzeczy, tym większe mamy rezerwy poznawcze, czyli dłużej utrzymujemy mózg w dobrej formie.

W neurobiku zamiennie mówimy o treningu mózgu lub treningu procesów poznawczych. Procesy poznawcze to twoje osobiste sposoby myślenia, postrzegania świata, rozwiązywania problemów. Dzięki nim możesz podejmować swoje własne decyzje, wyciągasz wnioski, interpretujesz po swojemu to, co dzieje się dookoła. Procesy poznawcze wpływają też na sposoby komunikacji, czyli porozumiewania się z ludźmi. Kierują twoją uwagę na to, co dla ciebie jest ważne, bo pracują jak filtry, które wyłapują z otoczenia różne potrzebne informacje. Krótko mówiąc, dzięki nim jesteś rozumną, myślącą istotą.

Procesy poznawcze rozwijasz nie tylko zdobywając wykształcenie, pracując umysłowo, ale też angażując się w różne aktywności, spotkania towarzyskie, rozwijając pasje, ucząc się nowych czynności w codziennym życiu. W sumie to wszystko, co robisz angażując myślenie, zdobywając nowe informacje i wybierając swój sposób myślenia i działania, rozwija twój mózg i procesy poznawcze.

WSTĘP DO ĆWICZEŃ

A teraz pora na zapoznanie się z naszym dwunastodniowym treningiem funkcji poznawczych, którego celem jest poprawa pracy twojego mózgu. Na kolejnych kartkach książki znajdziesz 12 zestawów ćwiczeń do wykonania w ciągu kolejnych 12 dni. W każdym dniu dostaniesz zadanie całodniowe do wykonania w przerwach pomiędzy twoimi normalnymi zajęciami. Będą to zagadki, ćwiczenia liczbowe, słowne, zadania na spostrzegawczość i ćwiczenia pamięciowe oraz - co może cię początkowo zdziwić - ćwiczenia ruchowe. Jedne będą dla ciebie banalnie proste, nad innymi będziesz potrzebować chwilę się zastanowić. Ostatnia strona, kończąca dany dzień, będzie zawierała rozwiązania.

A teraz krótkie opisy niektórych zadań i funkcji, jaką pełnią dla usprawniania pracy naszego mózgu.

Zagadki, zgadywanki

W ciągu naszego życia codziennie rozwiązujemy różne problemy, dylematy dotyczące naszego funkcjonowania, planów, pracy, otoczenia itd. To zadanie dla mózgu, a zwłaszcza dla kory mózgowej. Zagadki są świetne, żeby utrzymać nasz mózg w dobrej formie. Polegają na znalezieniu odpowiedzi na pytanie w oparciu o logiczne wnioskowanie, wiedzę, intuicję lub abstrakcyjne myślenie. Zgadywanki rzucają wyzwanie standardowemu sposobowi myślenia i dają naszemu umysłowi okazję do ćwiczeń.

Uczenie się nowych słów

Nauczenie się nowego słowa wywołuje... przyjemność. Dzieje się tak, ponieważ w wyniku tej czynności mentalnej uruchamiamy układ nagrody. Za funkcje językowe odpowiada przede wszystkim kora mózgowa. Część kory znajdująca się po lewej stronie, między ciemieniem a skronią, odpowiada za rozumienie przez nas mowy. Natomiast części kory w przedniej części czoła zawdzięczamy to, że potrafimy mówić.

Ćwiczenia fizyczne

Brak ruchu zdecydowanie nie służy ani naszemu ciału, ani mózgowi. Im więcej aktywności fizycznej, tym sprawniejszy mózg.

Krzyżówki, wykreślanki, scrabble

Przeliterowywanie słów sprawia, że wiele obszarów mózgu musi ze sobą współpracować. Uruchamia jednocześnie pamięć długotrwałą i krótkotrwałą, które umożliwiają zapamiętanie i umieszczenie danego słowa w odpowiednim miejscu. Z kolei płat czołowy uruchamia ośrodek odpowiedzialny za mowę.

Grupowanie słów, znajdowanie słowa, które w danym zbiorze czy ciągu nie pasuje

Dzięki takim ćwiczeniom rozwijamy myślenie kategoriami oraz elastyczność myślenia, za którą odpowiada kora przedczołowa.

DZIEŃ 1

Zadanie całodniowe:

NOWE SŁOWA

Pomyśl o jakiejś dziedzinie, w której nie jesteś ekspertem. Następnie znajdź w książkach, internecie, podcastach kilka artykułów, wypowiedzi itp. z tej dziedziny. Na kartce albo w notatniku wypisz 8 słów, których wcześniej nie znałaś/nie znałeś wraz z ich znaczeniem. W ciągu dnia w wolnych chwilach czytaj je 3-5 razy. Wieczorem, przed pójściem spać powtórz te, które zapamiętałaś/zapamiętałeś na głos oraz powiedz, co znaczą.

Ćwiczenie nr 1

Rozwiąż zagadkę.

Matka Mata ma trójkę dzieci. Jedno ma na imię Maj, a drugie Czerwiec. Jak ma na imię trzecie dziecko?

Ćwiczenie nr 2

Co tu nie pasuje?

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

pianino, skrzypce, wiolonczela, kula

sofa, szafa, sekret, skrzynia

telefon, plecak, torba, walizka

tulipan, róża, lilia, pomidor

koszula, kamizelka, kurtka, kaptcie

Ćwiczenie nr 3

Jeden żeton nie pasuje do reszty.
Znajdziesz go?

37

64

28

19

46

35

55

Ćwiczenie nr 4

Wykreślanka lotnicza!

Hurrra! Jak my lubimy wykreślanki!

Znajdź i wykreśl słowa, które znajdują się pod tabelką.
Hasła w wykreślanke znajdują się pionowo, poziomo
i góra-dół, mogą być umieszczone od tyłu i się przecinać.

L	Ą	D	O	W	I	S	K	O	W	I	J	H	G	L
O	S	R	G	F	D	G	J	L	Y	D	T	O	W	V
T	A	O	G	A	Ł	D	Y	Z	R	K	S	Ł	H	H
N	S	N	F	G	J	K	L	E	S	V	H	G	K	E
I	S	A	H	J	H	U	K	T	D	S	F	I	H	L
S	A	M	O	L	O	T	A	C	V	F	T	M	S	I
K	A	S	F	Ą	Ę	G	B	I	J	O	K	Ś	L	K
O	W	E	G	D	N	P	I	L	O	T	J	G	A	O
W	Z	C	Y	O	N	M	N	L	T	E	S	P	N	P
I	S	D	F	W	A	J	A	I	U	L	I	T	A	T
E	K	R	I	A	D	S	R	C	O	T	M	I	K	E
C	K	A	S	N	I	E	R	T	A	B	O	L	A	R
D	O	W	U	I	S	T	N	N	E	A	N	W	P	Z
T	U	E	J	E	D	I	Z	I	O	N	T	R	U	C
B	U	T	A	B	A	G	A	Ż	C	U	D	O	W	L
C	I	S	E	L	K	A	H	O	L	A	P	U	B	E
K	O	T	U	L	O	K	S	I	N	T	O	L	S	A

SAMOŁOT	FOTEL	LĄDOWANIE
LOTNISKOWIEC	LĄDOWISKO	LOTNIA
PILOT	HELIKOPTER	DRONAGAŻ
BAGAŻ	LOTNISKO	KAPITAN
ŚMIGŁO	SKRZYDŁA	STEWARD

Ćwiczenie nr 5

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: ZŁY UCZYNEK

Odpowiedź: ..ŁA..A..IE DA..E..O OWA

Wskazówka: POTRAWA WIGILIJNA

Odpowiedź: ... E..O... A..UST..

Ćwiczenie nr 6

Zgubione słowo.

Poniżej znajdują się popularne polskie powiedzenia. W każdym brakuje jednego słowa, które możesz znaleźć na dole. Wpisz właściwe słowo w puste miejsce.

Potrzeba jest wynalazków.

Swój ciągnie do

Prosta droga jest

Gdyby kózka nie skakała, to by nóżki nie

Każdy według siebie.

Baba z wozu, lżej.

Jak pościelisz, tak się wyśpisz.

Dziecko, pijany i głupi zawsze powie.

Historia się

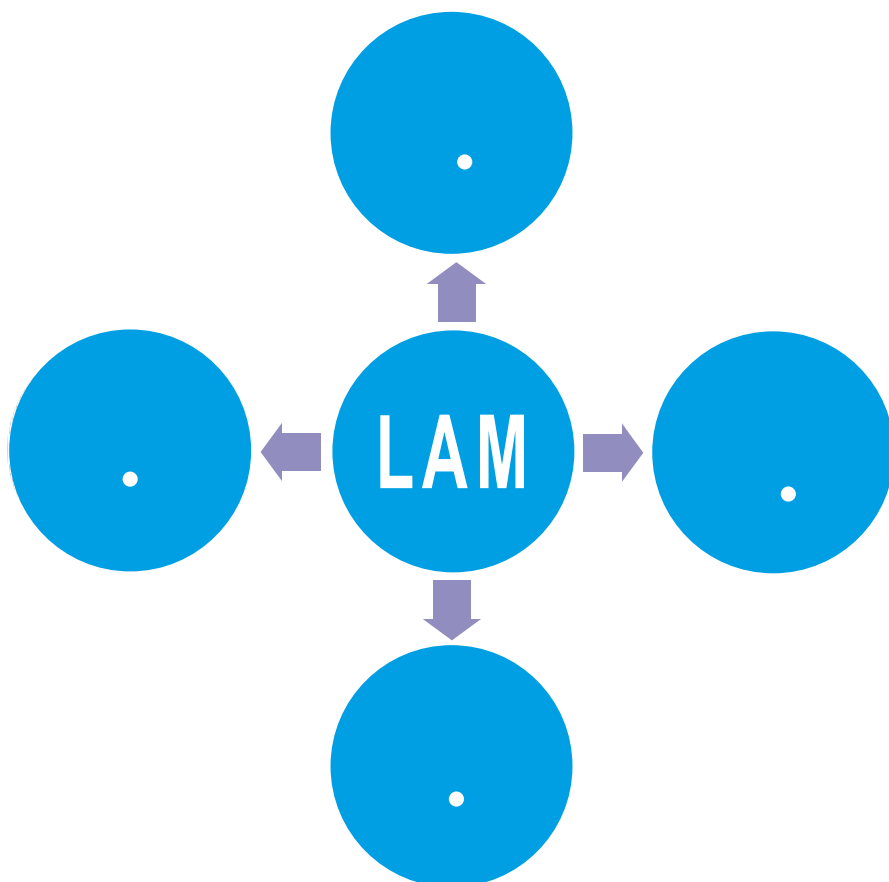
Co, to obyczaj.

najkrótsza, matką, prawdę, swojego, sądzi, powtarza, kraj,
koniom, sobie, złamała

Ćwiczenie nr 7

Dodaj końcówkę.

Zdecyduj, jakie ma być słowo!



Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - Mat

Ćwiczenie nr 2 - kula, sekret, telefon, pomidor

Ćwiczenie nr 3 - żeton 35 - suma cyfr w innych żetonach równa jest 10.

Ćwiczenie nr 4 - :)

Ćwiczenie nr 5 - Złamania danego słowa. Pierogi z kapustą.

Ćwiczenie nr 6 -

Potrzeba jest matką wynalazków.

Swój ciągnie do swojego.

Prosta droga jest najkrótsza.

Gdyby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała.

Każdy sądzi według siebie.

Baba z wozu, koniom lżej.

Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz.

Dziecko, pijany i głupi zawsze prawdę powie.

Historia się powtarza.

Co kraj, to obyczaj.

Ćwiczenie nr 7 - np. lamentować, laminat, Lamborghini, lampa, lampion itp.

DZIEŃ 2

Zadanie całodniowe:

NIEPOTRZEBNY RUCH

Dzisiaj pokonaj większy dystans niż zwykle: zrezygnuj z windy albo wejdź po schodach piętro wyżej, zaparkuj samochód dalej od domu, miejsca pracy czy sklepu. Możesz też zrobić dodatkowe kółko wokół domu albo podejść do domu obok i sprawdzić, czy sąsiedzi są w domu, wyrzucić dwa razy śmieci itp. Ważne jest tu, aby ten dodatkowy spacer był całkowicie niepotrzebny, niezwiązany z codziennymi, koniecznymi zajęciami.

Po prostu 3-4 razy w ciągu dnia pochodź sobie po płaskim lub w górę i w dół... bez celu.

Ćwiczenie nr 1

Wykreślanka z zawodami.

Znowu wykreślanka!

Znajdź i wykreśl poniższe hasła. Hasła w wykreślance znajdują się pionowo, poziomo i góra-dół, mogą być umieszczone od tyłu i się przecinać.

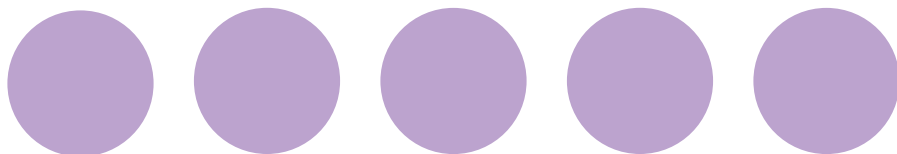
A	R	M	A	C	E	U	T	K	A	P	F	O	J	G
E	T	E	R	K	Y	T	A	M	R	O	S	F	N	I
K	O	N	O	M	I	S	T	K	A	N	E	I	O	N
T	Z	S	O	T	S	U	K	I	K	O	S	N	I	E
E	Y	H	I	S	Z	B	C	E	I	W	T	A	R	K
L	E	K	A	K	E	E	T	R	U	M	K	P	O	O
W	O	N	K	Y	W	Z	I	O	Ł	A	I	W	A	L
A	L	A	R	Z	C	P	I	W	O	A	M	S	T	O
R	A	S	O	U	R	I	O	C	L	I	O	S	T	G
C	R	T	L	M	K	E	R	A	W	O	K	L	A	B
H	Y	R	N	A	U	C	Z	Y	C	I	U	E	L	Z
I	N	O	I	U	C	Z	E	K	I	S	L	T	E	C
T	G	N	K	D	H	Y	A	K	R	O	I	T	K	A
E	O	A	U	Y	A	C	H	E	M	I	S	K	A	K
K	L	U	K	T	R	I	P	R	R	Y	T	T	R	T
T	O	T	U	O	K	E	I	P	O	E	A	T	K	A
I	G	A	T	R	A	L	O	T	N	I	L	K	A	N

MALARZ	GINEKOLOG	ROLNIK
FARMACEUTKA	KRAWIEC	NAUCZYCIEL
LEKARKA	UBEZPIECZYCIEL	ARCHITEKT
INFORMATYK	EKONOMISTKA	CHEMIK
AUDYTOR	KIEROWCA	KUSTOSZ
LARYNGOLOG	SZEWEC	KOWAL
MUZYK	AKTORKA	ETYK
LOTNIK	ASTRONAUTA	KUCHARKA
KOMIK	TKACZ	OKULISTA
POETKA		

Ćwiczenie nr 2

Unikaj sąsiadów.

Wpisz w kółka liczby od 1 do 5 ale w taki sposób, żeby żadna z liczb nie sąsiadowała z liczbą, która występuje przed nią lub za nią, np. 4 nie może stać obok 3 ani 5.



Ćwiczenie nr 3

Zgubione słowo.

Poniżej znajdują się popularne polskie powiedzenia. W każdym brakuje jednego słowa, które możesz znaleźć na dole. Wpisz właściwe słowo w puste miejsce.

Szczęście jest pomiędzy a brzegiem kielicha.

Dla chcącego trudnego.

Komu pora, temu

Ciekawość to stopień do piekła.

..... bez zapachu jest jak człowiek bez duszy.

Jaką miarką mierzysz, taką ci

Ziarnko do ziarnka i się miarka.

Kto pod dołki kopie, ten sam w nie wpada.

Lepszy wróbel w niż gołąb na dachu.

Modli się pod figurą, a ma za skórą.

ustami, pierwszy, odmierzają, nic, diabła, kim, garści,
zbierze, czas, kwiat

Ciekawostka

Wiele osób wplata popularne powiedzenia, przysłowia w swoje wypowiedzi. Często sprawiają, że nasze opisy są ciekawsze, barwniejsze, z humorem. Towarzyszą nam każdego dnia, zarówno w mowie potocznej, jak i na oficjalnych wystąpieniach, czy wykładach.

Skąd wywodzą się najczęściej przysłowia? Często z dawnych obyczajów, wierzeń, przesądów ale też z obserwacji przyrodniczych, formułek medycznych czy prawniczych. Niejednokrotnie pochodzą z anegdot i dowcipów wygłoszonych przez znane osoby. Również reklamy, popkultura tworzą powiedzenia, które przyjmują się w języku ogółu. Często w rodzinach, czy wśród znajomych powstają powiedzenia związane z życiem danej grupy ludzi.

Używany obecnie termin przysłowia zawdzięczamy Andrzejowi Fredrze i stanowią swoisty gatunek literacki, stojący na granicy języka potocznego i literatury.

Ćwiczenie nr 4

Czy tu coś nie pasuje?

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

filharmonia, harmonia, teatr
palmiarnia, palarnia, palić
schronisko, hotel, schron
wakacje, obóz harcerski, kolonie
suszarka, susza, suszyć

Ćwiczenie nr 5

Rozwiąż zagadkę.

Możesz mnie złamać nawet mnie nie dotykając. Czym jestem?

Ćwiczenie nr 6

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: CZĘSTA DOLEGLIWOŚĆ WIOSENNA

Odpowiedź: P..Z..Z..Ę..I..N..E

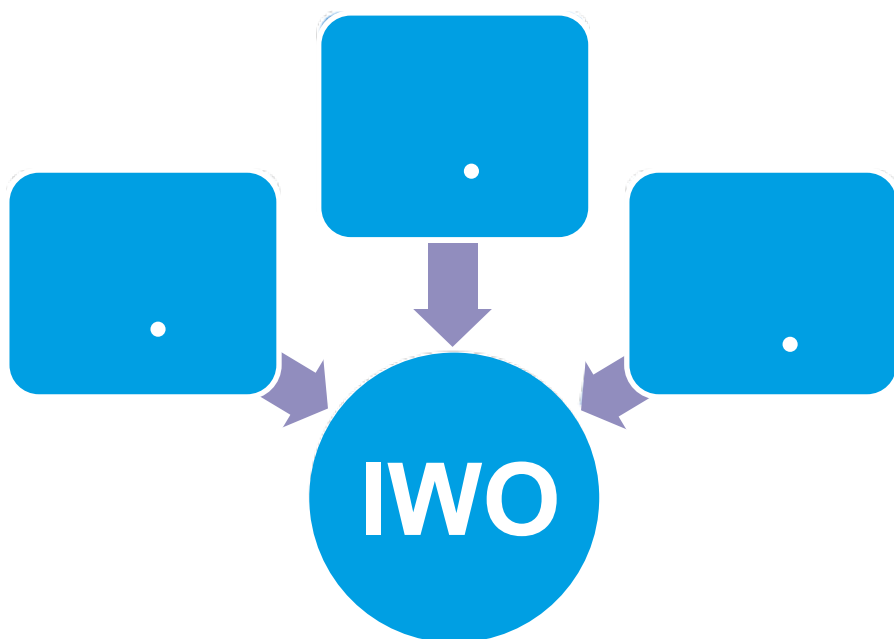
Wskazówka: CO ZNAJDUJE SIĘ NA PARAGONIE

Odpowiedź: ..I..TA ..A..UP..W

Ćwiczenie nr 7

Dodaj początek.

Wpisz w prostokąty pierwsze litery słów pasujących do końcówki w kółku.



Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - :)

Ćwiczenie nr 2 - np. 1 3 5 2 4 albo 5 3 1 4 2

Ćwiczenie nr 3 -

Szczęście jest pomiędzy ustami a brzegiem kielicha.
Dla chcącego nic trudnego.

Komu pora, temu czas.

Ciekawość to pierwszy stopień do piekła.

Kwiat bez zapachu jest jak człowiek bez duszy.

Jaką miarką mierzysz, taką ci odmierzają.

Ziarnko do ziarnka i zbierze się miarka.

Kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada.

Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu.

Modli się pod figurą, a diabła. ma za skórą.

Ćwiczenie nr 4 -

harmonia, palmiarnia, schron, wakacje, susza

Ćwiczenie nr 5 - obietnicą

Ćwiczenie nr 6 - Przeziębienie. Lista zakupów.

Ćwiczenie nr 7 - np. krzesiwo, żeliwo, dziwo, piwo itp.

DZIEŃ 3

Zadanie całonienne:

TELEFONY, TELEFONY...

Dzisiaj naucz się numerów telefonów do sześciu osób z twojej rodziny lub znajomych. Oczywiście tych numerów, których jeszcze nie znasz na pamięć. Trzy razy w ciągu dnia napisz na kartce numery wraz z imieniem i nazwiskiem, a następnie powiedz na głos. Potem wystukaj cyfry w swoim telefonie...

Pamiętaj, żeby jutro rano sprawdzić, ile z nich udało ci się zapamiętać :)

Ćwiczenie nr 1

Zaczynamy od liczenia!

Zakreśl wszystkie działania matematyczne, których wynikiem jest liczba 15.

$18-9$	$16-1$	$25+5$	$37-22$	6×5	$10+24$
$10+5$	5×3	1×30	$2+3+10$	$15+5$	$16-1$
$2+18$	$22-20$	$5+13$	1×12	$13+1$	$9+6$
$11+12$	$45-30$	5×1	$12-7$	$8+12$	15×1
$26-5$	$15+10$	$18-8$	$36-13$	9×2	$10+1$

Ćwiczenie nr 2

Rozwiąż zagadkę.

Ile jabłek możesz zjeść na pusty żołądek?

Ćwiczenie nr 3

Co tu nie pasuje?

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

wędzenie, wędka, grillowanie

wino, zwinąć, koktajl

pomidor, papryka, pietruszka

gorączka, garnek, gotowanie

kopalnia, kopać, węgiel

Ćwiczenie nr 4

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: SŁUŻY DO ŚCIERANIA

Odpowiedź: ..AP.. ..R I.. ..NY

Wskazówka: CO MOŻE BYĆ W KRATKĘ?

Odpowiedź: G..DA

Ćwiczenie nr 5

Który żeton nie pasuje do reszty?

37

32

48

12

28

24

8

Ćwiczenie nr 6

Wykreślanka podróżnicza.

Znajdź i wykreśl poniższe hasła.

Hasła w wykreślance znajdują się pionowo, poziomo i góra-dół, mogą być umieszczone od tyłu i się przecinać.

P	K	Ą	P	I	E	L	I	S	K	O	R	T	Y	A
O	O	S	T	A	C	E	R	Z	T	E	B	O	L	K
D	O	C	E	L	J	U	T	C	R	A	B	Ó	O	L
R	O	L	I	C	Z	U	S	Z	K	O	C	L	Z	I
Ó	S	T	A	Ą	B	O	L	Y	R	H	O	J	U	M
Ż	E	K	I	B	G	O	W	T	E	N	W	I	A	A
O	A	Z	K	A	G	T	U	H	I	E	T	O	D	T
W	O	G	N	I	S	K	O	E	P	I	S	U	O	Y
A	Y	E	T	U	L	A	C	Z	A	G	R	A	G	Z
N	F	P	L	E	C	A	K	O	S	T	A	K	Y	A
I	I	L	R	S	O	L	I	S	Z	O	L	Z	Z	C
E	N	A	O	A	B	U	S	Z	P	J	G	C	R	J
R	M	Ż	L	B	W	J	K	Y	O	H	E	E	P	A
Y	E	A	N	I	H	A	R	E	R	H	Ż	Z	W	P
W	Y	C	I	E	C	Z	K	A	T	F	T	R	N	O
S	W	T	R	A	S	A	J	A	K	Z	I	L	A	W
I	A	O	C	N	V	U	A	K	T	S	Y	R	U	T

PODRÓŻOWANIE	TURYSTKA	WYPRAWA
AKLIMATYZACJA	KOLONIE	WAKACJE
KĄPIELISKO	SZCZYT	ŻEGLARSTWO
PLECAK	POCIĄG	WYCIECZKA
TRASA	WALIZKA	OBÓZ
PLAŻA	PASZPORT	OGNISKO
RZECZKA	STACJA	PRZYGODA

Ćwiczenie nr 7

Zgubione słowo.

Poniżej znajdują się popularne polskie powiedzenia. W każdym brakuje jednego słowa, które możesz znaleźć na dole. Wpisz właściwe słowo w puste miejsce.

Okazja na nikogo czeka.

Bóg pomaga temu, który rozwiązuje własne problemy.

Za nic się nie kupuje.

Gdy kota nie ma, harczą.

Bez potrzeby wymówka, gotowe

Kto rano wstaje, Pan Bóg daje.

Gdzie dwóch się bije, trzeci korzysta.

Z kim się zadajesz, się stajesz.

Bez pracy kołaczy.

Kuj żelazo, gorące.

dziękuję, takim, nie ma, myszy, tam, póki, nie, sam, oskarżenie, temu

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - :)

Ćwiczenie nr 2 - Jedno. Po zjedzeniu jabłka twój żołądek nie będzie już pusty.

Ćwiczenie nr 3 - wędka,

zwinąć, pietruszka, gorączka, węgiel

Ćwiczenie nr 4 - Papier ścierny. Pogoda.

Ćwiczenie nr 5 - Żeton 37. Pozostałe są podzielne przez 4.

Ćwiczenie nr 6 - :)

Ćwiczenie nr 7 -

Okazja na nikogo nie czeka.

Bóg pomaga temu, który sam rozwiązuje własne problemy.

Za dziękuję nic się nie kupuje.

Gdy kota nie ma, myszy harcują.

Bez potrzeby wymówka, gotowe oskarżenie.

Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje.

Gdzie dwóch się bije, tam trzeci korzysta.

Z kim się zadajesz, takim się stajesz.

Bez pracy nie ma kołaczy.

Kuj żelazo, póki gorące.

DZIEŃ 4

Zadanie całodniowe:

ALBUM

Znajdź fotografie z ostatnich wakacji, ciekawego wyjazdu. W ciągu dnia poświęć przynajmniej pół godziny na obejrzenie ich. Przypomnij sobie miejsca, które odwiedziłaś/odwiedziłeś. Czy pamiętasz jakieś chwile, które szczególnie zapadły ci w pamięci? Gdzie wtedy byłaś/byłeś? Jakie szczegóły otoczenia możesz sobie przypomnieć, np. kolory, zapachy, miejsca?

Może zaprosisz też jakąś bliską osobę do oglądania i dzielenia się wspomnieniami?

Ćwiczenie nr 1

Kodowanie.

Jakie kolory powinny mieć cyfry 6 i 7?

1 2 3 4 5 ? ?

Ćwiczenie nr 2

Które słowo nie pasuje?

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

polonez, walc, piosenka

wierzyć, wiara, wióry

butonierka, butelka, marynarka

król, królik, królestwo

stół, stołować się, słoneczny

Ćwiczenie nr 3

Przysłowia i powiedzenia.

Poniżej znajdują się popularne polskie powiedzenia. W każdym brakuje jednego słowa, które możesz znaleźć na dole. Wpisz właściwe słowo w puste miejsce.

Jak cię widzą, tak piszą.

Co nagle, to po

..... nie idzie naprzód, ten się cofa.

..... przyszło, łatwo poszło.

Do tanga dwojga.

Kto się czubi, ten się

Bogaty rzadko – albo sam, albo jego przodek.

Co po trzeźwemu, to po pijanemu powie.

Kto wiatr, zbiera burzę.

Bogatemu to i diabeł kołysze.

dziecko, kto, lubi, myśli, sieje, cię, łatwo, trzeba,
sprawiedliwy, diable

Ćwiczenie nr 4

Rozwiąż zagadkę.

Co występuje raz w minucie, dwa razy w momencie, ale nigdy w tysiącu lat?

Ćwiczenie nr 5

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: KOMIKSOWY SUPERBOHATER

Odpowiedź: .. A..MA..

Wskazówka: SPORT, W KTÓRYM
NIE DOTYKAMY PRZECIWNIKA

Odpowiedź: ..E..I.. Z..E..NY

Ćwiczenie nr 6

Wykreślanka „polskie miasta”.

Znajdź i wykreśl poniższe hasła.

Hasła w wykreślance znajdują się pionowo, poziomo i góra-dół, mogą być umieszczone od tyłu i się przecinać.

W	I	W	A	R	S	Z	A	W	A	M	O	D	A	R
A	B	Y	D	G	O	S	Z	C	Z	T	O	R	U	Ń
M	E	O	L	S	Z	T	Y	N	K	S	Ń	A	D	G
B	I	A	Ł	Y	S	T	O	K	E	C	L	E	I	K
I	C	Z	Ę	S	T	O	C	H	O	W	A	L	E	G
E	L	B	L	Ą	G	O	M	O	T	Y	B	D	U	D
R	U	I	Ę	O	P	R	U	S	E	N	Ą	K	E	Y
Z	B	A	B	I	R	Z	U	C	I	L	E	B	N	N
Y	L	Ł	O	L	Z	E	G	D	Z	I	O	P	A	I
C	I	O	R	Ó	E	S	B	I	Z	A	R	P	P	A
E	N	W	K	S	M	Z	R	Z	C	I	Ę	H	O	L
Ł	U	I	S	A	Y	Ó	O	K	O	N	Ą	O	K	P
Ó	S	E	M	W	Ś	W	K	O	L	O	N	D	A	T
D	U	Ż	O	O	L	W	A	Ł	C	O	R	W	Z	I
Ż	T	A	R	N	Ó	W	A	Ł	B	R	Z	Y	C	H
K	O	Ł	O	B	R	Z	E	G	O	L	A	T	U	P
E	C	I	W	I	L	G	N	I	L	A	Z	S	O	K

WAMBIERZYCE	ELBLĄG	GRUDZIĄDZ
ZAKOPANE	RZESZÓW	WARSZAWA
BIAŁOWIEŻA	OPOLE	ŁĄDEK
TARNÓW	WAŁBRZYCH	KIELCE
NOWA SÓL	KOŁOBRZEG	KOSZALIN
BYDGOSZCZ	GDAŃSK	WROCŁAW
GDYNIA	CZĘSTOCHOWA	OLSZTYN
LĘBORK	LUBLIN	RADOM
TORUŃ	ŁÓDŹ	BYTOM
GLIWICE	PRZEMYŚL	BROK

Ciekawostka - kolor mózgu

Mózg żywego człowieka ma kolor jasnoróżowy, dzięki wielu małym naczyniom krwionośnym, które go odżywiają. Kiedy część mózgu zachoruje lub dozna urazu, kolor na powierzchni zmienia się na szary.

Ćwiczenie nr 7

Znajdź.

Zaznacz wszystkie sekwencje znaków # \$ znajdujące się w poniższych ciągach. Oba znaki muszą znajdować się obok siebie.

CK#\$34JHCJJjhjgfdse#\$a98290856293598y#\$TjjI&6
39Ghkwekr**62398520nmsujdn3#\$wliczb3n*80046jl
#\$ n##42@#\$ @nklghski4\$5%%mel2k5n#\$2lifn\$%#\$

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - granatowy i fioletowy (kolory tęczy)

Ćwiczenie nr 2 - piosenka,

wióry, butelka, królik, słoneczny

Ćwiczenie nr 3 -

Jak cię widzą, tak cię piszą.

Co nagle, to po diable.

Kto nie idzie naprzód, ten się cofa.

Łatwo przyszło, łatwo poszło.

Do tanga trzeba dwojga.

Kto się czubi, ten się lubi.

Bogaty rzadko sprawiedliwy - albo sam, albo jego przodek.

Co po trzeźwemu myśli, to po pijanemu powie.

Kto sieje wiatr, zbiera burzę.

Bogatemu to i diabeł dziecko kołysze.

Ćwiczenie nr 4 - litera M.

Ćwiczenie nr 5 - Batman. Tenis ziemny.

Ćwiczenie nr 6 - :)

Ćwiczenie nr 7 - osiem # \$

DZIEŃ 5

Zadanie całodniowe:

ŚPIEWAJ!

Przypomnij sobie jakąś piosenkę, którą kiedyś znałaś/ znałeś. Znajdź - w swoich notatkach, lub w internecie - cały tekst piosenki. W ciągu dnia, kiedy tylko będziesz mieć możliwość, śpiewaj ją w całości ze wszystkimi zwrotkami.

Ćwiczenie nr 1

Znajdź ukryte imiona.

W poniższych ciągach znaków poziomo ukryte są imiona żeńskie, męskie, a także zdrobnienia imion. Znajdź je i wykreśl.

r	t	V	Q	6	4	F	J	V	P	I	O	T	R	Q
7	g	K	S	T	A	D	E	K	I	V	2	/	.	2
4	H	A	m	o	0	8	m	a	r	i	a	l	y	5
W	E	R	O	N	I	K	A	3	6	a	n	m	i	I
3	4	h	a	s	o	p	u	m	a	r	e	k	e	w
G	Y	T	A	B	E	L	A	F	I	L	I	P	A	S
Q	R	4	6	1	b	n	g	o	p	y	f	u	8	r
w	e	t	u	i	o	,	K	a	M	i	l	a	j	ó
f	i	N	A	T	Y	6	;	K	Z	X	U	4	q	s
m	a	t	y	l	d	A	S	t	E	F	a	n	p	o
k	i	E	W	T	U	5	B	A	1	M	O	s	r	o
g	r	a	m	g	r	a	ż	y	n	k	a	d	o	p
4	7	8	j	6	g	5	O	E	W	U	7	6	B	M
d	h	u	d	m	a	3	i	0	s	r	e	w	n	b
a	l	h	i	8	W	E	Y	Y	5	2	G	,	0	K
Z	S	R	L	U	D	W	I	K	p	y	z	a	g	5
n	i	a	n	i	k	p	o	l	a	x	y	t	5	0

Ćwiczenie nr 2

Co tu nie pasuje?

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

mleko, masło, chleb

garnek, patelnia, lodówka

szufla, szuflada, półka

kura, kogut, szczenię

kawa, sok, herbata

Ćwiczenie nr 3

Ciągi liczbowe.

Podaj jaka jest kolejna liczba w ciągu.

4 - 6 - 10 - 18 - 34 - ?

5 - 8 - 11 - 14 - 17 - ?

Ćwiczenie nr 4

Przysłowia i powiedzenia.

Poniżej znajdują się popularne polskie powiedzenia. W każdym brakuje jednego słowa, które możesz znaleźć na dole. Wpisz właściwe słowo w puste miejsce.

Gdzie zgoda, tam i

..... rozwaga niż odwaga.

Nie chwal dnia przed słońca.

Ręka rękę

Nie zasypuj w popiele.

Kto zające goni, żadnego nie złapie.

Dopóty dzban wodę, dopóki mu się ucho nie urwie.

W zdrowym ciele zdrowy

Co ciało, to duszę zgubi.

..... jak dziura w moście.

siła, gruszek, zachodem, nosi, potrzebny, lepsza, myje, dwa,
lubi, duch

Ćwiczenie nr 5

Rozwiąż zagadkę.

Filip, po przybyciu do małego miasteczka, zdecydował się na ostrzyżenie. W mieście było tylko dwóch fryzjerów, z których każdy miał własny salon. Filip zajrzał do pierwszego salonu i zobaczył, że fryzjer miał włosy źle ostrzyżone i potrzebował golenia, wyglądał na zaniedbanego. Następnie udał się do drugiego salonu, gdzie zobaczył, że fryzjer był świeżo ogolony, a włosy miał starannie przystrzyżone. Dlaczego Filip wrócił do pierwszego salonu, żeby się ostrzyć?

Ćwiczenie nr 6

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: ROŚLINA DONICZKOWA

Odpowiedź: ..AP..OT..A

Wskazówka: COŚ W PASKI

Odpowiedź: ..R..E..Ś..I..A P..E..Z..C..

Ćwiczenie nr 7

Korekta.

Znajdź błędy w tekście. W niektórych słowach brakuje liter, a w innych litery są zamienione lub błędne.

Świat postrzegany jest indywidualnie przez każdego nas. Wykrowany światopogląd to bezpośredni skutek naszych przekonań, a także ukształtowanych osobistych wartości oraz względów kulturowo-religijnych. Człowiek jako jednostka indywidualna, już od najmłodszych lat dokonuje wiału wyborów, a jednym z pierwszych świadomych jest wybór społeczności, nawet szkolnej, którą zamierza się otoczyć. Istota ludzka, określana jest również jako społeczna, ponieważ nie może się w pełni realizować bez obecności innych, a realizacja własnych potrzeb możliwa jest tylko w społeczeństwie.

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - Piotr, Tadek,
Maria, Weronika, Marek, Filip, Kamila,
Matylda, Stefan, Grażynka, Ludwik, Pola

Ćwiczenie nr 2 - chleb, lodówka, szufla, szczenię, sok

Ćwiczenie nr 3 - 66, bo dwa razy
więcej niż poprzednia liczba minus dwa.
20, każda kolejna liczba jest większa o trzy.

Ćwiczenie nr 4 -

Gdzie zgoda, tam i siła.

Lepsza rozwaga niż odwaga.

Nie chwal dnia przed zachodem słońca.

Ręka rękę myje.

Nie zasypuj gruszek w popiele.

Kto dwa zające goni, żadnego nie złapie.

Dopóty dzban wodę nosi,

dopóki mu się ucho nie urwie.

W zdrowym ciele zdrowy duch.

Co ciało lubi, to duszę zgubi.

Potrzebny jak dziura w moście.

Ćwiczenie nr 5 - W miasteczku było tylko dwóch
fryzjerów więc jeden musiał strzyc drugiego.

Ćwiczenie nr 6 - Paprotka. Przejście dla pieszych.

Ćwiczenie nr 7 - :)

DZIEŃ 6

Zadanie całodniowe:

OKNA

W ciągu dnia, w wolnych chwilach, podejź do okna i przez minutę obserwuj widok, jaki rozpościera się za oknem. Potem odwróć się i powiedz na głos wszystkie szczegóły, które zapamiętałaś/zapamiętałeś.

Powtórz to ćwiczenie jeszcze 2 - 3 razy przy innych oknach.

Ćwiczenie nr 1

Powiedzenia i przysłowia.

Poniżej znajdują się popularne polskie powiedzenia. W każdym brakuje jednego słowa, które możesz znaleźć na dole. Wpisz właściwe słowo w puste miejsce.

Sukces ma wielu ojców, jest sierotą.

Ładnemu we ładnie.

Wszędzie, ale w domu najlepiej.

Dobrego i karczma nie zepsuje, a i kościół nie naprawi.

Kruk krukowi nie wykole.

Gdzie diabeł nie może, tam babę

Niedaleko jabłko od jabłoni.

Choć już w kwietniu słońko, nieraz pole śnieg zawieje.

Ciągnie do lasu.

Jaki kto do taki do jedzenia.

pośle, wilka, oka, porażka, roboty, dobrze, pada, wszystkim, złego, grzeje

Ćwiczenie nr 2

Poszukaj szóstki!

Podkreśl te liczby, w których znajduje się cyfra 6.

13, 242, 516, 987, 456, 729, 321, 263, 414, 903, 161, 991,
314, 872, 486, 172, 809, 732, 386, 54, 324, 98, 96, 14, 699,
72, 64, 487, 101, 78, 76, 94, 221, 375, 94, 6, 49, 284, 645,
987, 268, 447, 552, 984, 986, 21, 308, 670, 90, 45, 390, 16,
87, 975, 233, 466, 910, 794, 672, 498, 114

Ćwiczenie nr 3

Niepasujące słowa.

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

papieros, fajka, dym

książka, gazeta, zeszyt

stolik, stoik, krzesło

kapelusz, czapka, szalik

widelec, talerz, nóż

Ćwiczenie nr 4

Wykreślanka „potrawy”.

Znajdź i wykreśl poniższe hasła.

Hasła w wykreślance znajdują się pionowo, poziomo i góra-dół, mogą być umieszczone od tyłu i się przecinać.

P	B	I	G	O	S	I	T	T	E	H	G	A	P	S
O	I	K	G	R	O	C	H	O	W	A	L	R	C	Z
M	K	B	U	D	Y	N	O	L	E	I	M	H	Z	A
I	A	Ą	Ł	E	Ż	J	K	Ń	I	K	A	A	W	R
D	L	Ł	A	Z	A	N	K	I	E	B	R	W	A	L
O	K	O	Ż	U	L	A	B	P	O	Z	Ó	T	F	O
R	S	G	R	E	M	L	N	W	I	C	C	Z	E	T
O	O	D	Y	S	T	E	Y	E	T	Z	I	E	L	K
W	N	S	N	Ą	K	Ś	I	E	R	S	T	K	I	A
A	M	E	Ó	B	I	N	K	I	N	R	E	S	Z	P
S	I	A	K	Ł	O	I	B	W	I	A	K	V	S	U
T	E	I	K	O	R	K	I	E	Ł	B	A	S	A	Ś
O	I	G	O	R	E	I	P	K	R	A	Z	N	L	N
P	C	E	I	W	O	K	A	M	E	T	C	C	U	I
J	A	R	Z	Y	N	O	W	A	P	R	R	N	G	A
F	A	N	O	Z	S	I	K	A	T	S	U	P	A	K
A	W	O	K	R	A	Z	C	E	I	P	K	Ż	A	P

POMIDOROWA	SZARLOTKA	KAPUŚNIAK
SCHABOWY	PIECZEŃ	MAŁŻE
SPAGHETTI	ROSÓŁ	KAPUSTA
KISZONA	ŁAZANKI	KURCZAK
KIEŁBASA	ZRAZ	GOŁĄBK
GULASZ	KROKIET	BARSZCZ
ŻUREK	GROCHOWA	PIEROGI
MIELONY	MAKOWIEC	SERNIK
BIGOS		

Ciekawostka - dane mózgu

Mózg człowieka w 80% składa się z wody. Mieści się w nim około 100 mld neuronów, a znajdujące się w nim naczynia krwionośne mają łącznie 160 tys. kilometrów długości. Impuls nerwowy przemieszcza się z prędkością blisko 400 km/h. Przeciętny ludzki mózg waży jedynie 1,5 kg i nie ma żadnych korelacji między wagą mózgu a poziomem inteligencji. Wielu sławnych uczonych miało mózgi lżejsze od przeciętnej, np. mózg Alberta Einsteina ważył niewiele ponad 1,2 kg. W porównaniu do mózgów zwierząt, człowiek ma największy mózg w stosunku do masy ciała.

Ćwiczenie nr 6

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: KOLORY KOJARZONE
 ZE ŚWIĘTAMI BOŻEGO NARODZENIA

Odpowiedź: ..Z..R..O.. .. I ..I..LO..Y

Wskazówka: WARZYWO NA LITERĘ „P”

Odpowiedź: P..E..R..S..K..

Ćwiczenie nr 5

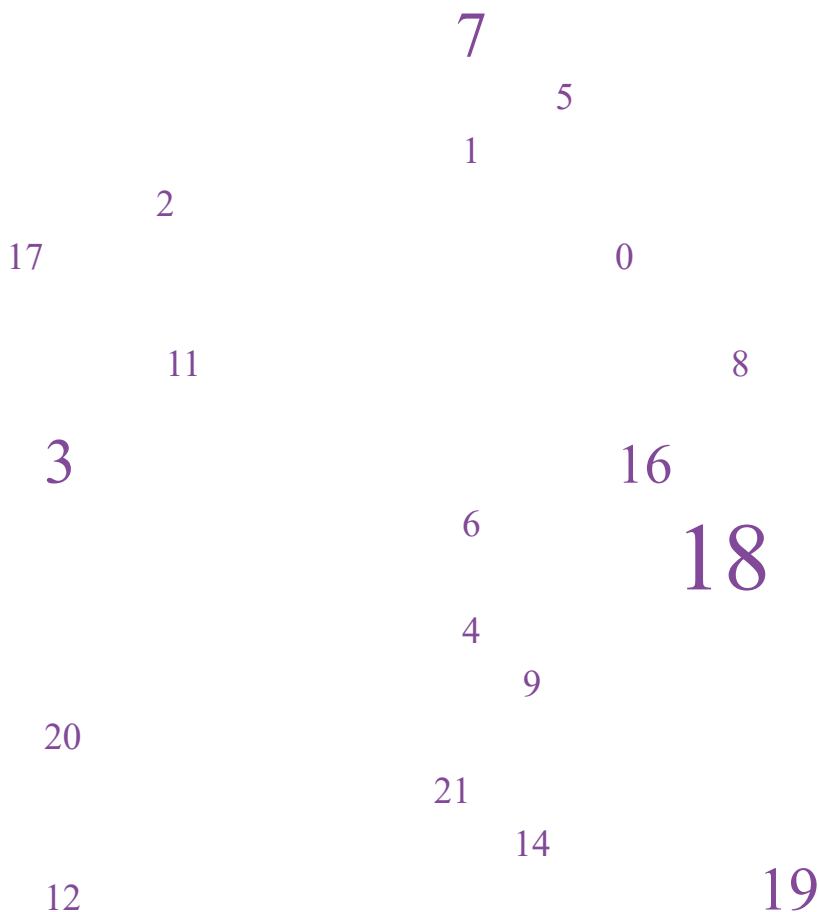
Rozwiąż zagadkę.

Mogę żyć tylko tam, gdzie jest światło, ale jeśli światło na mnie świeci, umieram. Czym jestem?

Ćwiczenie nr 7

Rozsypanka liczbowa.

Poniżej znajdują się liczby od 0 do 21. Znajdź i policz kolejne od 0 wzwyż i poszukaj brakujących liczb. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko je zapamiętywać. Brakujące liczby wypisz na dole strony.



Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 -

Sukces ma wielu ojców, porażka jest sierotą.

Ładnemu we wszystkim ładnie.

Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej.

Dobrego i karczma nie zepsuje, a złego i kościół
nie naprawi.

Kruk krukowi oka nie wykole.

Gdzie diabeł nie może, tam babę pośle.

Niedaleko pada jabłko od jabłoni.

Choć już w kwietniu słońko grzeje,
nieraz pole śnieg zawieje.

Ciągnie wilka do lasu.

Jaki kto do roboty taki do jedzenia.

Ćwiczenie nr 2 - :)

Ćwiczenie nr 3 - dym, zeszyt, stoik, szalik, talerz

Ćwiczenie nr 4 - :)

Ćwiczenie nr 5 - cieniem

Ćwiczenie nr 6 - Czerwony i zielony. Pietruszka.

Ćwiczenie nr 7 - nie ma: 10, 13, 15

DZIEŃ 7

Zadanie całodniowe: ZNOWU RUCH!

Tak jak drugiego dnia, dzisiaj też pokonaj większy dystans niż zwykle. Zrezygnuj z windy albo wejdź po schodach piętro wyżej, zaparkuj samochód dalej od domu, miejsca pracy czy sklepu. Możesz też zrobić dodatkowe kółko wokół domu albo podejść do domu obok i sprawdzić, czy sąsiedzi są w domu, wyrzucić dwa razy śmieci itp. Ważne jest tu, aby ten dodatkowy spacer był całkowicie niepotrzebny, niezwiązany z codziennymi, koniecznymi zajęciami.

Po prostu, 3-4 razy w ciągu dnia pochodź sobie po płaskim lub w górę i w dół... bez celu.

Ćwiczenie nr 1

Znajdź.

W przedstawionych ciągach znaków zaznacz wszystkie liczby 45.

249t3u5863913549875411645876545454687984
5413254945879879876514645516356489498794
5854687987987654654787fh135676rsk5468454
q6g6465r845h46546846548rhjkiyl4565
tul74ut98456t4dt9e8t45465e8j4684h6t8
j4t55498745i46o8465jm4d6+8a45wq46g54
j685431468563585265sdgr4651321h6
e845h132354658422132d13s21n32g13m5
hg1365f689458545

Ćwiczenie nr 2

Znajdź niepasujące słowa.

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

lodówka, szklanka, talerz
samochód, rower, autobus
sukienka, spódnica, bluzka
buty, sandały, skarpetka
poduszka, koc, kołdra

Ćwiczenie nr 3

Nowe słowa.

W podanych niżej słowach zmień jedną literę tak, aby powstało nowe słowo.

WIEDZA

WIEC

BARKA

MATKA

MINA

FLARA

MOWA

KACZKA

KASA

KAWA

Ćwiczenie nr 4

Rozwiąż zagadkę.

Wchodzisz do pokoju z zapalką, lampą naftową, świecą i kominkiem. Co zapalasz jako pierwsze?

Ćwiczenie nr 5

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki oddzielone spacją dotyczą jednej litery.

Wskazówka: SPOSÓB OSZCZĘDZANIA

Odpowiedź: ..O..A..A ..A..K..WA

Wskazówka: DZIEŃ, NA KTÓRY WIĘKSZOŚĆ
LUDZI CZEKA

Odpowiedź: ..I..TE..

Ćwiczenie nr 6

Rozsypanka liczbowa.

Poniżej znajdują się liczby od 1 do 25. Znajdź i policz kolejne od 1 wzwyż i poszukaj brakujących liczb. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony:

25 1 8

22

3 7

14 16 6

20 17 9

23 12

5 4

2 15

13

10

24

Ćwiczenie nr 7

Znajdź.

W poniższych ciągach znaków, poziomo, ukryte są nazwy sprzętów z gospodarstwa domowego. Znajdź je i wykreśl.

M	I	K	S	E	R	T	Y	U	I	1	2	K	M	a
v	y	t	4	5	7	k	i	p	s	t	e	r	t	a
w	r	u	w	i	a	d	r	o	l	o	t	e	3	5
a	4	5	h	k	A	W	F	M	I	S	K	A	e	t
2	h	A	R	f	m	2	Y	S	I	T	K	O	L	A
k	K	K	k	w	3	J	V	M	,	/	Z	X	E	4
W	S	U	s	z	u	F	L	A	d	a	r	t	a	s
6	9	0	f	w	e	r	u	s	z	t	s	w	t	e
G	ą	b	K	A	R	T	S	4	d	8	b	0	q	i
m	a	l	u	c	h	e	d	u	w	n	ó	ż	s	y
6	0	a	3	B	W	R	E	T	B	9	5	B	d	s
n	y	f	d	e	b	k	t	b	W	M	9	O	/	?
X	R	2	4	a	s	h	6	e	n	i	a	r	k	d
6	n	u	o	1	A	S	D	6	F	:	?	9	D	4
W	D	R	s	z	a	f	a	r	j	u	g	u	l	a
y	r	v	j	p	u	f	a	j	?	E	W	4	2	8
J	N	4	?	a	f	h	u	n	W	B	U	R	T	A

Ciekawostka - półkule mózgowie

Mózg jest podzielony na lewą i prawą półkulę. Lewa półkula steruje prawą stroną ciała, a prawa lewą. Większość osób ma dominującą – wiodącą rękę, którą pisze, je, goli się, nakłada makijaż i korzysta z niej w trakcie wykonywania zadań. Najczęściej jest to prawa ręka.

Ręce osób prawo i leworęcznych wyglądają tak samo i składają się z tych samych mięśni, kości i stawów. Pracują jednak inaczej, ponieważ mózg inaczej nimi steruje. Kiedy używamy ręki niedominującej (czyli podporządkowanej) podczas wykonywania codziennych czynności trenujemy mózg, nie rękę.

Okolo jeden procent ludzi jest oburęczna, ich obie ręce funkcjonują tak samo.

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - :)

Ćwiczenie nr 2 - lodówka,
rower, bluzka, skarpetka, poduszka

Ćwiczenie nr 3 - np. miedza, biec, barwa, marka, wina,
flaga, mewa, paczka, kara, mara

Ćwiczenie nr 4 - zapalkę

Ćwiczenie nr 5 - Lokata bankowa. Piątek.

Ćwiczenie nr 6 - nie ma: 11, 18, 19, 21

Ćwiczenie nr 7 - mikser,
wiadro, miska, sitko, szuflada, ruszt, gąbka, nóż,
szafa, pufa

DZIEŃ 8

Zadanie całodniowe:

ZAKUPY

Wybierz się dzisiaj na zakupy ale do innego sklepu niż ten, do którego chodzisz najczęściej. Być może zniknie komfort stałej, znanej organizacji sklepu, a to oznacza większe skupienie i aktywne szukanie produktów, które chcesz kupić. Nie zrobisz zakupów „na autopilocie”, za to dojdzie do aktywnej współpracy wielu części kory mózgowej. Przykładowo procesy, które zajdą w płacie potylicznym pomogą ci szukać tego, czego potrzebujesz i podpowiedzą, dokąd należy się udać.

Ćwiczenie nr 1

**Dopisz litery, żeby powstały słowa!
Daj się ponieść fantazji!**

Dopisz litery w wykropkowanych miejscach (może być jedna lub więcej liter), tak aby powstały rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć z podanych liter więcej niż jedno słowo.

ZA.....Y

WIA.....Ć

WY.....E

K.....K

FO.....L

GRA.....Ć

KO.....R

ST.....K

WE.....KA

ŚP.....Ć

Ćwiczenie nr 2

Zakreśl te pary, które są identyczne.

1267589	pdblol	ltłklłtl	klmdsd	123456789
79584272	ppdbbdp	mumun		124867534
xwuxxwwu	1267589	pdblol	ltłklłtl	klmdsb
123455789	ppdbbdp	numum		124867534
xwuxuwwu	gijtudek	79584272	jdsłfhufk	
cnkskdh	347865987	c,xiroehgo	5908637	

Ćwiczenie nr 3

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: BYWA GROŻNA W ZIMIE

Odpowiedź: ..U..Z.. ..N..EŻ..A

Wskazówka: CEL WYŚCIGU

Odpowiedź: ..O..I..M

Ćwiczenie nr 4

Rozwiąż zagadkę.

Łączę Niebo i Ziemię. Stoję w miejscu. Czym jestem?

Ćwiczenie nr 5

Które słowo nie pasuje?

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

piętro, schody, winda

pierścień, bransoleta, obrączka

długopis, ołówek, gumka

brama, mur, parkan

spodnie, spódnica, sweter

Ćwiczenie nr 6

Kodowanie.

Liczby w tym kwadracie są ułożone według pewnego schematu. Jaka liczba powinna znaleźć się zamiast znaku zapytania?

3	3	1	7
4	1	1	6
4	3	2	9
2	2	1	?

Ciekawostka

Zauważyłaś/zauważyłeś, że wiele osób używa terminów mózg i umysł zamiennie? W rzeczywistości istnieje ogromna różnica między nimi, która dotyczy przede wszystkim funkcji, które pełnią. Mózg to namacalna przestrzeń: to, co możesz zaobserwować, zbadać. Z kolei umysł odnosi się do tego co nienamacalne, a czego nie możesz dotknąć.

Mózg to organ, podobnie jak inne organy w naszym ciele, i możemy go dotknąć (choć jest z tym pewna trudność w postaci kości czaszki) oraz zbadać (to już łatwiej przy dzisiejszej aparaturze diagnostycznej).

Umysłu z kolei nie można ani zobaczyć, ani dotknąć, ponieważ żyje wewnątrz neuronów. Neurony z kolei stanowią część naszego mózgu i pomagają zrozumieć rzeczywistość, podejmować decyzje oraz kształtować nasze przekonania i uczucia.

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 i nr 2 rozwiąż samodzielnie.

Ćwiczenie nr 3 - Burza śnieżna. Podium.

Ćwiczenie nr 4 - drzewem

Ćwiczenie nr 5 - piętro, bransoleta, gumka, brama, sweter

Ćwiczenie nr 6 - cyfra 5, trzy liczby
w rzędzie zsumowane dają czwartą

DZIEŃ 9

Zadanie wieczorne:

SPAĆ!

Położ się spać godzinę wcześniej niż zwykle.

Mocny, nieprzerwany nocny sen jest bardzo zdrowy dla mózgu. Po takiej nocy masz szansę wstać w lepszym humorze, wypoczęty/wypoczęta i bardziej czujny/czujna.

Pamiętaj: deficyt snu osłabia sprawność mózgu, a to odbija się negatywnie na naszym funkcjonowaniu za dnia.

Ćwiczenie nr 1

Rozwiąż zagadkę.

Który miesiąc ma 28 dni?

Ćwiczenie nr 2

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: GATUNEK FILMOWY
 DLA KAŻDEGO

Odpowiedź: K..N.. ..A..I..I..N..

Wskazówka: OWOC GRZECHU

Odpowiedź: ..A.. ..K..

Ćwiczenie nr 3

Poszukaj słowa, które nie pasuje.

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

lampa, abażur, świeca

łóżko, materac, kołdra

liść, gałąź, korzeń

wilk, żyrafa, dzik

marchew, ziemniak, papryka

Ćwiczenie nr 4

Ciągi liczbowe.

Podaj jaka jest kolejna liczba w ciągu.

3 – 6 – 12 – 24 – 48 - ?

7 – 12 – 17 – 22 – 27 - ?

Ciekawostka

Jak zapamiętać imię nowo poznanej osoby:

Bądź skupiony, kiedy słyszysz imię.

Powtórz je – najlepiej patrząc na tę osobę.

Przypomnij sobie, czy znasz osobę o tym samym imieniu lub czy imię to kojarzy ci się z czymś konkretnym.

Poproś o przypomnienie imienia, jeśli zapomnisz je w trakcie pierwszego spotkania.

Jak najczęściej zwracaj się po imieniu do tej osoby.

Również, kiedy mówisz o tej osobie używaj imienia.

Pamiętaj – powtórki dobrze działają na pamięć!

Ćwiczenie nr 5

Znajdź ukryte powiedzenie.

W poniższych ciągach liter – poziomo, pionowo i wspak – ukryte jest powiedzenie: **W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH**. Kolejne litery są obok siebie, po prawej, lewej stronie, na górze i na dole oraz po skosach ale zawsze graniczą i następują po kolei. Pierwsza i ostatnia litera powiedzenia zaznaczona jest pogrubioną czcionką. Znajdź je i wykreśl.

W	E	D	R	C	W	H	Z	D	R	E	M	I	E	D
U	R	E	L	Y	Z	D	R	U	M	U	D	Z	D	M
M	U	C	H	W	W	R	U	R	U	Z	M	W	R	Y
D	R	U	M	W	O	C	H	M	E	W	C	I	E	M
D	Y	H	U	Y	M	U	C	U	E	L	E	C	I	E
M	U	M	Z	C	I	W	Y	Y	M	O	W	Y	D	U
Z	D	R	E	I	E	D	Z	D	R	O	W	C	I	E
Z	D	R	O	L	E	L	W	D	R	U	M	D	U	C
C	I	E	L	E	Z	L	E	Z	O	W	Y	C	I	E
Z	D	Y	C	I	Z	Y	W	Y	W	E	L	E	W	Y
C	D	U	M	M	Y	W	Z	Y	D	W	Y	M	U	C
O	R	Y	M	E	W	R	C	U	D	L	E	D	U	H
M	D	R	Y	I	W	C	H	D	U	L	H	C	E	C

Ćwiczenie nr 6

Nowe słowa.

Dopisz litery w wykropkowanych miejscach (może być jedna lub więcej liter) tak, aby powstały rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć z podanych liter więcej niż jedno słowo.

PA A / R S

RO L / TR J

I IE / CH A

D Ć / SZC E

T C / E A

A A / BU A

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - Każdy ma co najmniej 28 dni.

Ćwiczenie nr 2 - Kino rodzinne. Jabłko.

Ćwiczenie nr 3 - abażur, kołdra, korzeń, żyrafa, papryka

Ćwiczenie nr 4 - Liczba 96, kolejna liczba jest dwa razy większa niż poprzednia.

Liczba 32, każda kolejna jest większa o 5.

Ćwiczenie nr 5 i nr 6 - :)

DZIEŃ 10

Zadanie całodniowe:

DRUGĄ RĘKĄ

Przez jeden dzień obsługuj myszkę komputerową „nie-właściwą” ręką. Mózgowi dobrze robi, kiedy nie działamy rutynowo. Kiedy poruszasz myszką nie tą ręką, co zwykle - ręką podporządkowaną - trenujesz mózg i tworzysz nowe połączenia między komórkami nerwowymi.

Ćwiczenie nr 1

Kodowanie.

Liczby w tym kwadracie są ułożone według pewnego schematu. Jaka liczba powinna znaleźć się zamiast znaku zapytania?

6	7	12	11
2	3	7	15
3	1	4	10
5	9	15	?

Ćwiczenie nr 2

Jedno słowo nie pasuje.

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

flądra, dorsz, delfin

błękitny, granatowy, zielony

dach, korytarz, pokój

poniedziałek, środa, sobota

Paryż, Berlin, Barcelona

Ćwiczenie nr 3

Rozwiąż zagadkę.

Budynek ma parter i cztery kondygnacje.

Im wyższe piętro, tym więcej ludzi tam mieszka.

Na które piętro najczęściej jeździ winda?

Ćwiczenie nr 4

Rozsypanka liczbowa.

Poniżej znajdują się liczby od 0 do 19. Znajdź i policz kolejne od 0 wzwyż i poszukaj brakujących liczb. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

6

18

8

4 11 16

14 12

1 19 3

17 5 0 13

10

7

Ćwiczenie nr 5

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: RADOŚĆ DLA RODZICÓW
 MAŁEGO DZIECKA

Odpowiedź: ..I..R..S..E ..R..KI

Wskazówka: CZĘSTO WIDYWANE W PARKU

Odpowiedź: ..O..Ę..IE

Ćwiczenie nr 6

Ciągi liczbowe.

Podaj jaka jest kolejna liczba w ciągu.

1 - 8 - 15 - 22 - 29 - ?

5 - 6 - 8 - 12 - 20 - ?

Ciekawostka

Mnożenie dowolnej liczby dwucyfrowej przez 11 ma pewien sekret:

$23 \times 11 = 253$ -> sekret polega na tym, że sumę $2+3=5$ wstawiamy między 2 a 3 czyli 253

$$62 \times 11 (6+2=8) = 682$$

$$53 \times 11 (5+3=8) = 583$$

Kiedy suma tych dwóch cyfr jest większa niż 9, to jej dziesiątka dodaje się do pierwszej liczby, np:

$$85 \times 11 (8+5=13) = 935$$

$$77 \times 11 (7+7=14) = 847$$

Tak możesz bawić się w mnożenie w pamięci dowolnej liczby 2-cyfrowej przez 11 :)

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - 16, idąc od góry, dwie pierwsze liczby w kolumnie sumują się, następnie odejmuje się liczbę trzecią i w ostatnim rzędzie na dole jest wynik.

Ćwiczenie nr 2 - delfin, zielony, dach, sobota, Barcelona

Ćwiczenie nr 3 - na parter

Ćwiczenie nr 4 - nie ma: 15, 9, 2

Ćwiczenie nr 5 - Pierwsze kroki. Gołębie.

Ćwiczenie nr 6 - Liczba 36,
do każdej liczby dodaj 10 i odejmij 3.

Liczba 36, od liczby odejmij 2 i pomnóż przez 2.

DZIEŃ 11

Zadanie całodniowe:

LICZ W GŁOWIE

Dzisiaj unikaj korzystania z kalkulatora, kiedy tylko to możliwe. Ewentualnie użyj go do tego, żeby sprawdzić poprawność swojego obliczenia.

W mózgu znajduje się obszar odpowiadający za liczenie. Należy o niego dbać. Niewykorzystywane połączenia między neuronami ulegają uwstecznieniu lub zostają użyte do czegoś innego.

Ćwiczenie nr 1

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: CZTERECH KUMPLI Z PSEM

Odpowiedź: ..A..C..R..I

Wskazówka: OZDOBA NA STOLE

Odpowiedź: ..A..O.. Z ..W..A..A..I

Ćwiczenie nr 2

Rozwiąż zagadkę.

Małgosia, Magda i Marysia nie są krewnymi. Małgosia i Magda mają braci, a Marysia ma siostrę. Magda i Marysia są najmłodsze w swoich rodzinach, a Małgosia jest najstarsza w swojej. Która z nich ma starszego brata?

Ćwiczenie nr 3

Znajdź ukryte powiedzenie.

W poniższych ciągach liter – poziomo, pionowo i wspak – ukryte jest powiedzenie: NIEDALEKO PADA JABŁKO OD JABŁONI. Kolejne litery są obok siebie, po prawej, lewej stronie, na górze i na dole oraz po skosach ale zawsze graniczą i następują po kolei. Pierwsza i ostatnia litera powiedzenia zaznaczona jest pogrubioną czcionką. Znajdź je i wykreśl.

I	N	I	E	E	L	K	O	N	O	I	E	D	K	O
I	I	E	D	I	I	K	I	E	N	A	N	I	K	O
A	E	D	L	E	K	A	K	O	L	A	D	O	L	I
O	K	L	A	L	E	K	I	E	P	D	E	A	O	A
P	A	O	L	E	K	I	P	J	B	Ł	K	I	A	Ł
P	A	N	L	O	K	Ł	K	B	D	K	O	L	E	B
D	P	A	Ł	A	K	O	P	A	K	A	D	J	E	D
J	B	E	K	O	L	B	J	E	K	Ł	J	A	B	Ł
B	E	K	O	B	J	A	B	Ł	O	Ł	B	A	K	O
P	E	L	K	A	B	D	O	O	K	L	I	E	K	L
Ł	K	O	J	A	B	Ł	K	O	N	I	E	D	O	L
A	K	A	J	E	K	L	O	N	I	K	O	N	O	B
K	A	J	A	B	K	I	N	O	L	E	K	O	B	I

Ćwiczenie nr 4

Słowo „z innej parafii”.

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

pistacjowy, limonkowy, żółty
sernik, szarlotka, pączek
ołówek, długopis, pisak
maltańczyk, bernardyn, york
trąbka, skrzypce, wiolonczela

Ćwiczenie nr 5

Dodaj do 10.

Znajdź w poniższych rzędach pary cyfr (dwie cyfry obok siebie), które po zsumowaniu dają 10. Ważne, żeby były w tym samym rzędzie!

915645417914815675491526048765418076150491
804126555745873361236473981563741876159845
678651235458745512312357935274865481654879
841321687982453213574876532513537653234687
453216645546273591552437854982561916374519
845375462794511923524515416143237474352135
8743524584324312358765432465876523468765123

Ćwiczenie nr 6

Wolne skojarzenia.

Podaj po kilka skojarzeń, które przychodzą ci do głowy po przeczytaniu podanych słów. W tym zadaniu nie ma „lepszyc” czy „gorszych” odpowiedzi, bo skojarzenia są sprawą całkowicie indywidualną. Napisz takie słowa, które przychodzą ci do głowy jako pierwsze.

LOTNISKO

PARASOL

KOSTIUM

ANALOGIA

SZKWAŁ

ORGANIZM

KOLEŻEŃSTWO

PRĘDKOŚĆ

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - Pancerni. Wazon z kwiatami.

Ćwiczenie nr 2 - Magda

Ćwiczenie nr 3 - :)

Ćwiczenie nr 4 - żółty, pączek, ołówek, bernardyn, trąbka

Ćwiczenie nr 5 i nr 6 - :)

DZIEŃ 12

Zadanie całodniowe:

NOWY JEZYK

Naucz się sześciu nowych słówek w języku, którego nie znasz. Kiedy uczymy się nowych słów uruchamia się system nagrody. Ten sam, który aktywują smakołyki, seks, środki odurzające. Możesz wybrać dowolne słowa jakie wydadzą ci się ciekawe.

Być może zdecydujesz się na dalszą naukę tego języka.

Ćwiczenie nr 1

Znajdź ukryte nazwy owoców i warzyw.

W poniższych ciągach znaków - poziomo - ukryte są nazwy owoców i warzyw. Znajdź je i wykreśl.

r	s	e	l	e	r	T	Y	U	l	1	2	K	M	a
A	B	A	N	a	n	k	i	p	s	p	o	r	t	a
w	r	u	w	ś	L	l	w	K	A	4	K	A	3	5
a	4	w	i	Ś	n	i	a	k	0	l	a	c	e	t
2	h	P	O	M	P	o	m	i	D	O	R	A	L	A
k	K	K	k	w	3	J	V	M	,	/	Z	X	E	4
W	S	U	p	o	l	e	L	A	d	a	r	t	a	s
6	9	0	f	w	m	a	r	c	h	e	w	w	t	e
G	r	u	s	z	K	A	S	4	d	8	b	0	q	i
h	a	y	u	c	h	e	d	u	w	u	5	7	s	y
E	b	u	R	A	K	R	E	T	B	H	?	M	d	s
d	y	n	i	a	k	k	t	b	W	M	9	O	/	?
X	R	2	4	a	s	h	6	e	n	i	a	r	k	d
6	n	u	o	1	A	S	w	e	t	e	?	9	D	4
W	b	i	o	d	r	o	a	r	j	u	g	u	l	a
y	r	v	j	p	u	m	a	l	i	n	a	t	2	8
J	N	4	?	a	f	h	a	r	f	a	b	u	t	y

Ćwiczenie nr 2

Mało znane polskie przysłowia.

Postaraj się dopasować brakujące słowo z wypisanych poniżej.

Dobrze mieć w wiele drzwi.

Mądry nie powie, wprzód nie zważy.

Kto czyjego nie, to i swego nie ma.

Nic się nie starzeje jak radość.

Pocieszaj, jak umiesz. Doradzaj, jak

Im dzieło, tym większa sława.

Bęben tylko dlatego, że próżny.

Najtrudniejszy kompromis jest z sobą.

Do ludzi po rozum, do po serce.

głośny, trudniejsze, domu, matki, prędzej, rozumiesz, szanuje, czego, samym

Ćwiczenie nr 3

Znajdź niepasujące słowa.

W poniższych ciągach słów jedno nie pasuje do pozostałych. Ustaw stoper na 30 sekund i w tym czasie znajdź je i skreśl.

koń, wielbłąd, tygrys

krakers, kremówka, beza,

łódka, rower, żaglówka

beżowy, rubinowy, purpurowy

fotel, ławka, ława

Ćwiczenie nr 4

Rozwiąż zagadki.

Jesteś pilotem samolotu, w którym leci 75 osób. W Łodzi wysiadło 10 osób, a w Poznaniu 17. Ile pilot miał lat?

Co najpierw zrobił Jan III Sobieski po wstąpieniu na tron?

W autobusie jechało 70 osób, na pierwszym przystanku wysiadły 4. Na drugim wysiadło 20 i wsiadło 15. Na kolejnym przystanku wsiadło 7 osób. Na kolejnym przystanku wysiadło 12 a wsiadły 3, na następnym wsiadło 15 a wysiadły 4 osoby. Ile było przystanków?

Ćwiczenie nr 5

Znajdź ukryte nazwy dyscyplin sportowych.

W poniższych ciągach znaków - poziomo - ukryte są nazwy dyscyplin sportowych. Znajdź je i wykreśl.

p	i	ł	k	a	n	o	ż	n	a	h	t	r	o	a
v	r	o	w	k	i	t	e	n	i	s	e	r	t	a
w	3	F	Y	G	O	L	F	E	R	I	5	e	3	5
a	r	e	w	i	a	m	o	d	y	4	h	y	k	t
2	h	K	O	L	A	r	s	t	W	O	D	A	J	A
W	O	L	k	w	3	J	U	D	O	s	u	X	E	4
W	S	U	s	z	u	F	L	A	d	a	r	t	a	s
0	9	0	f	w	e	u	e	g	y	k	q	w	t	e
3	s	k	o	k	o	t	y	c	z	c	e	0	q	i
m	a	ł	y	ż	w	i	A	R	S	t	w	O	P	Y
ł	u	c	z	n	i	c	t	w	o	l	5	B	d	s
n	y	f	d	e	b	k	t	b	W	M	9	O	/	?
X	R	2	B	l	e	g	i	t	n	i	a	r	k	d
6	n	u	o	1	A	S	D	6	F	:	?	9	D	4
W	D	a	l	e	k	o	m	o	R	S	K	I	B	Y
y	r	p	Ł	y	W	a	N	i	e	6	j	0	1	7
J	N	Z	A	P	a	s	y	g	n	a	ł	y	4	r

Ćwiczenie nr 6

Znajdź ukryte nazwy ubrań.

W poniższej tabeli, wśród znaków - pionowo - ukryte są nazwy ubrań. Znajdź je i wykreśl.

K	s	8	s	Y	7	T	Y	U	l	T	2	K	M	a
A	B	B	p	8	u	k	i	p	s	E	o	r	K	d
M	r	U	O	R	w	l	w	s	A	N	K	A	U	r
l	4	T	d	s	s	i	a	z	O	l	a	c	R	e
Z	h	Y	n	a	k	o	m	a	D	S	R	A	T	s
E	K	7	l	m	a	J	V	l	,	ó	Z	X	K	e
L	S	k	E	d	R	e	L	i	d	w	r	t	A	s
K	9	P	S	k	P	a	r	k	h	k	w	w	D	h
A	r	a	P	o	E	A	S	j	d	i	s	p	E	7
7	a	s	Ó	s	t	e	d	r	w	p	z	ł	V	t
6	b	e	D	z	k	R	E	o	B	c	l	a	B	g
/	y	k	N	u	i	k	t	p	W	z	a	s	K	?
X	R	2	l	l	t	7	6	e	n	A	f	z	l	f
6	n	u	c	a	r	6	w	e	t	P	R	c	K	g
W	b	i	a	u	0	d	a	r	j	k	O	z	U	?
y	r	v	j	j	2	e	a	l	i	a	K	u	2	8
J	N	4	?	e	?	u	a	r	f	a	R	k	t	y

Ćwiczenie nr 7

Uzupełnij litery w hasłach na podstawie podanej wskazówki.

W pustych polach dwie kropeczki dotyczą jednej litery.

Wskazówka: CIEŻKI I SZYBKI W POWIETRZU

Odpowiedź: ..A..O..O..

Wskazówka: KUPUJEMY GO W ROLKACH

Odpowiedź: ..Ę..Z..I.. ..A..I..R..W..

Wskazówka: DOKUCZA CHOREMU

Odpowiedź: ..O..Ą..Z..A

Wskazówka: PORANNA ZMORA

Odpowiedź: ..U..Z..K

Odpowiedzi

Ćwiczenie nr 1 - seler, banan, por, śliwka, wiśnia, pomidor, marchew, gruszka, burak, dynia, malina

Ćwiczenie nr 2 -

Dobrze mieć w domu wiele drzwi.

Mądry nie powie, czego wprzód nie zważy.

Kto czyjego nie szanuje, to i swego nie ma.

Nic się prędzej nie starzeje jak radość.

Pocieszaj, jak umiesz. Doradzaj, jak rozumiesz.

Im trudniejsze dzieło, tym większa sława.

Bęben tylko dlatego głośny, że próżny.

Najtrudniejszy kompromis z samym sobą.

Do ludzi po rozum, do matki po serce.

Ćwiczenie nr 3 - koń, krakers, rower, beżowy, ława

Ćwiczenie nr 4 - 1. Tyle co ty, 2. usiadł, 3. pięć

Ćwiczenie nr 5 - piłka nożna, tenis, golf, kolarstwo, boks, judo, skok o tyczce, łyżwiarstwo, łucznictwo, biegi, pływanie, zapasy

Ćwiczenie nr 6 - kamizelka, buty, pasek, spodnie, spódnica, koszula, skarpetki, szalik, tenisówki, czapka, szlafrok, płaszcz, kurtka, dres

Ćwiczenie nr 7 - Samolot. Ręcznik papierowy.

Gorączka. Budzik.

10 PORAD JAK ZACHOWAĆ ZDROWY MÓZG

Wysypiaj się

Za mało snu to źle pracujący mózg. Sen jest ważny. Wystarczająca ilość i dobra jakość snu poprawia pamięć, zdolność koncentrowania się, szybkość myślenia i kojarzenia. Ponadto poprawia samopoczucie i ułatwia pozytywne myślenie. Naukowcy (opierając się na badaniach nad zwierzętami) przypuszczają, że kiedy śpimy nasz mózg się oczyszcza. Podczas snu płyn, który znajduje się w środku i wokół mózgu, pomaga usunąć produkty przemiany materii nagromadzone podczas aktywności w ciągu dnia.

Dobremu spaniu przeszkadza wpatrywanie się w ekrany telefonów, tabletów, komputerów itp. tuż przed snem, ponieważ niebieskie światło oszukuje mózg, że jeszcze trwa dzień.

Jedz zdrowo

Mózg zużywa jedną piątą energii ze spożywanego jedzenia, dlatego tak ważne jest czym go karmisz. Mózg człowieka potrzebuje do płynnej pracy przede wszystkim glukozy pochodzącej z cukrów złożonych oraz tlenu. Wymaga też regularnych dostaw kwasów omega-3 oraz witamin, mikroelementów. Wskazane są produkty, które zawierają kwasy omega-3 np. tłuste ryby, a ponadto urozmaicona dieta składająca się z warzyw, owoców, orzechów i innych, zalecanych przez dietetyków. Lepiej unikać: wysoko przetworzonej żywności, takiej jak fast-foody, dań instant i mrożonych gotowców, alkoholu i innych używek, a także nieregularnego spożywania posiłków i zbyt dużych odstępów pomiędzy nimi. Warto też zrezygnować z monodiet polegających na spożywaniu jednego produktu lub wyłącznie jednej grupy produktów przez kilka dni, np. diety kapuścianej, oraz diet składających się w znacznej mierze z węglowodanów prostych.

Zadbaj o to, by twoje posiłki były jak najbardziej różnorodne i kolorowe. Unikaj restrykcyjnych diet odchudzających i postaraj się, by twoja dieta bazowała na naturalnych i nieprzetworzonych produktach.

Pij wodę

Mózg jest wrażliwy na odwodnienie, ponieważ w 80% składa się z wody. Deficyt wody powoduje problemy z koncentracją i pamięcią krótkotrwałą. Na szczęście problemy mijają, kiedy odpowiednio się nawodnimy.

Trenuj ciało

Regularne ćwiczenia fizyczne wspierają kondycję mózgu, poprawiają zapamiętywanie i uczenie się. Dodatkowo, częściowo zmniejszają ryzyko pojawienia się chorób uszkadzających komórki nerwowe, a także chorób afektywnych, takich jak depresja. Trening fizyczny, w szczególności uwzględniający różnorodne ćwiczenia, pozytywnie wpływa na plastyczność mózgu przez stymulowanie tworzenia się nowych neuronów oraz nowych naczyń krwionośnych. Poza tym zmniejsza ryzyko pojawienia się chorób pośrednio uszkadzających mózg, jak np. nadciśnienie, cukrzyca, choroby układu krążenia.

Ucz się języka obcego

Dzieciom zwykle dużo łatwiej przychodzi uczenie się nowego języka. Dla dorosłych dźwięki, których nie znamy lub których nie mamy w ojczystym języku, mogą być prawdziwym wyzwaniem. Mimo to uczenie się języka obcego ma bardzo dobry wpływ na nasz mózg zwiększając gęstość jego istoty szarej w miejscach, gdzie odbywa się przekazywanie impulsu między komórkami nerwowymi.

Unikaj stresu kiedy tylko się da

Często uważamy, że nie da się uniknąć stresu. Powodem jest sytuacja życiowa, zawodowa, trudności ze zdrowiem, pracą, konflikty w rodzinie, kryzys życiowy oraz nadmiar zajęć. Dużo jednak zależy od tego, jak interpretujemy to, co nas spotyka. Na ile rozróżniamy to, na co mamy wpływ od tego, co jest poza naszą kontrolą. Na nagły i umiarkowany stres nasz organizm jest zwykle przygotowany. Natomiast przewlekły lub ciężki stres, który ogranicza możliwości działania i powoduje przemęczenie, pogarsza pamięć, koncentrację, zdolności kreatywne. Na tyle, na ile jest to możliwe powinniśmy ograniczać i usuwać czynniki, które wywołują chroniczny, negatywny stres. Jeśli sami nie damy rady, warto skorzystać z pomocy psychologicznej.

Czytaj zamiast oglądać

Przesiadanie przed telewizorem/ekranem kilka godzin dziennie wpływa na to... jak się odżywiamy. Siedzenie przed ekranem sprzyja niekontrolowanemu podjadaniu, czyli niezdrowym nawykom żywieniowym. Dodatkowo negatywnie wpływa na sen. Natomiast czytanie książek obniża poziom stresu, zwiększa empatię, może sprzyjać wysypianiu się, a przede wszystkim - zwiększa nasze rezerwy poznawcze.

Udzielaj się towarzysko

Mózg lubi towarzystwo. Szczególnie, kiedy mamy do rozwiązania jakieś problemy, poznajemy nowe dziedziny, dzielimy doświadczenia. Możliwość konfrontacji z innymi poglądami, pomysłami jest rozwojowa. Potrafimy uczyć się od innych, rozwijać cudze idee i dzięki temu wpływamy na postęp, też technologiczny. Jeśli nie mamy blokad psychicznych przed kontaktami z innymi ludźmi to dobre relacje z ludźmi poprawiają kondycję psychiczną i fizyczną a nawet wpływają na długość życia.

Stawiaj sobie wyzwania

Mózg lubi wyzwania. Piętrzące się trudności życiowe, chociaż czasem wzbudzają lęk i niechęć, mogą uruchomić wszystkie zasoby i możliwości umysłowe jakie posiadamy. Mniejsze wyzwania możemy sobie stawiać prawie codziennie w wielu sytuacjach. Czasem wystarczy nie unikać problemów, bo mogą przerodzić się w większe kryzysy. Kiedy uda nam się rozwiązać problem czujemy radość, satysfakcję, zwiększamy motywację do dalszych działań.

Mózg lubi zmiany

W czasie całego życia uczymy się niezliczonych czynności. Wiele z nich staje się automatycznymi, powtarzalnymi sposobami działania. Aby uniknąć analizowania wszystkich zmiennych i podejmowania decyzji za każdym razem, gdy mamy zrobić coś, co znamy, mózg podaje nam gotowe schematy. Z biegiem czasu mamy coraz więcej rutynowych sposobów postępowania. Robimy coś tak automatycznie, wręcz nieświadomie, że nawet nie wiemy, że to robimy, np. zapalamy światło, kiedy jest ciemno w pokoju. Niestety rutyna, która oszczędza energię, może też rozleniwiać mózg. Dlatego warto wprowadzać drobne zmiany w codziennych czynnościach - inną drogą wracać do domu, jeść, pisać niedominującą ręką, korzystać z innych niż zazwyczaj produktów.

O AUTORCE

Ewa Osóbka-Zielińska

Z osobami chorymi na stwardnienie rozsiane i ich rodzinami pracuje od 2005 roku. Prowadzi poradnictwo psychologiczne, interwencje kryzysowe, psychoterapię, mediacje oraz warsztaty i szkolenia.

Od 21 lat pomaga osobom zmagającym się z różnymi sytuacjami kryzysowymi w życiu, w pracy i w związkach. Wiele z tych osób doświadczyło stresu pourazowego, depresji, przeżyło odejście bliskich osób, żałobę lub było poddawanych manipulacji. Pomaga również osobom długotrwale chorującym, którzy przeżywają lęk o swoje zdrowie i przyszłość.

Motywacją do spotkania z psychologiem jest dla ludzi najczęściej pragnienie szczęścia, satysfakcji, dobrych kontaktów z bliskimi i łatwości w podejmowaniu pożądanych wyzwań. Od 15 lat pracuje jako coach i towarzyszy klientom w podejmowaniu kolejnych kroków prowadzących do zmiany ich życia, realizacji celów i wykorzystania swoich mocnych stron.

Ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Akademię Menadżera III Sektora w Collegium Civitas, a także szkolenia specjalistyczne, m.in. z mediacji i negocjacji, PR, Studium Coachingu MLC i Psychoterapii Neurolingwistycznej oraz renomowaną Szkołę Psychoterapii Ośrodka Intra w Warszawie. Posiada europejski certyfikat

psychoterapeuty (European Certificate of Psychotherapy) uprawniający do praktykowania zawodu w Europie oraz certyfikat coacha i trenera biofeedback. Uzyskała także certyfikat doradcy stowarzyszenia NEST - New Experience for Survivors of Trauma w Irlandii. Pracuje w zarządzie Polskiej Federacji Psychoterapii i w Stowarzyszeniu Psychoterapii Neurolingwistycznej oraz w Polskiej Radzie Psychoterapii.

Doświadczenie w pracy z chorymi somatycznie zdobywała m.in. w Oddziale Leczenia Nerwic Szpitala MSWiA w Otwocku, w Hospicjum Domowym Caritas oraz w Polskim Towarzystwie Stwardnienia Rozsianego.

O WYDAWCY

Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (OW PTSR)

został założony 3 lutego 1990 r., od maja 2004 r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Misją PTSR jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym, zapewnienie dostępu do leczenia i rehabilitacji tak, aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzić godne życie. Dążymy do tego, aby osoby chore na SM nie musiały rezygnować z dotychczasowych planów życiowych i nauczyły się dostosowywać je do zmienionych możliwości. Prowadzone przez nasze stowarzyszenie działania stwarzają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, umożliwiając poprawę warunków życiowych i zdrowotnych, a przede wszystkim integrują osoby ze stwardnieniem rozsianym ze społeczeństwem.

Aktualnie Stowarzyszenie liczy 1629 członków, z czego ponad 570 osób korzysta z prowadzonych działań. Głównym obszarem działalności OW PTSR jest realizacja programów z zakresu wszechstronnej rehabilitacji zdrowotnej, społecznej i zawodowej osób chorych na stwardnienie rozsiane mieszkających na terenie Warszawy i okolic. Oddział Warszawski PTSR prowadzi m.in. grupowe i indywidualne

zajęcia rehabilitacji ruchowej, masaże usprawniające, mechanoterapię, zajęcia taneczne, jogi, tai-chi, zajęcia na basenie, arteterapeutyczne i ceramiczne, warsztaty wokalne, teatralne, pomoc osobistego asystenta, zajęcia „Główka pracuje”, wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, prawnika, logopedy, dietetyka, jak również różnorodne warsztaty i szkolenia (także wyjazdowe) aktywizujące społecznie i zawodowo osoby z SM, wycieczki, rekolekcje, wyjścia kulturalne i spotkania integracyjne oraz działalność wydawnicza (od 1991 r. wydaje kwartalnik „Nadzieja”, Informatory, broszury informacyjne, plakaty i ulotki). W partnerstwie z innymi Oddziałami PTSR oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych Stowarzyszenie realizuje także szereg projektów ponadregionalnych. Do realizacji tych zadań zatrudniani są sprawdzeni rehabilitanci i specjaliści.

Jeśli potrzebujesz informacji o stwardnieniu rozsianym, jego objawach, leczeniu i rehabilitacji, porady lub wsparcia specjalisty, skontaktuj się z Nami!

Oddział Warszawski
Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego
ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa
tel.: 22 831 00 76/77
www.ptsr.waw.pl
biuro@ptsr.waw.pl

Po raz kolejny razem z pracownikami biura Oddziału Warszawskiego PTSR zapraszam Państwa do spędzenia czasu przy zadaniach umysłowych.

Powszechnie już wiadomo, że nasz mózg działa podobnie jak mięśnie i ciało. Aby sprawnie i efektywnie pracować potrzebuje systematycznego treningu. Tak jak mięśnie tracą wydajność jeśli przestajemy je ćwiczyć, tak również mózg pozbawiony treningu słabnie i odmawia posłuszeństwa. A stąd krótka już droga do nieprzyjemnych objawów psychicznych, takich jak obniżenie nastroju i utrata wiary we własne siły.

Zasadę tę znają i nieustannie wdrażają w życie osoby z SM, które znam i które mam przyjemność gościć na moich zajęciach od ponad 10 lat. Wszyscy oni bardzo cenią sobie sprawność działania swojego mózgu i systematycznie trenują swoje umiejętności poznawcze.

(Fragment wstępu)