

Aleksander Dydel

sensus

GIM NAS TY KA



UMYSŁU

Rozwiń intelekt w 4 tygodnie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Tomasz Waryszak

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: helion@helion.pl

WWW: <http://helion.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/treint>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9365-8

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	5
Zawartość książki	6
Część pierwsza. Zarys teoretyczny	7
Gimnastyka umysłu — walory	9
Mózg — podstawy wiedzy	10
Czynniki wpływające na stan umysłu	11
Mnemotechnika	12
Szybkie czytanie	13
Koncentracja i motywacja	14
Część druga. Zadania	15
Zadania. Tydzień I	16
Logika i wyobraźnia	17
Zdolności werbalne	23
Zdolności matematyczne	27
Rozwiązania	30
Zadania. Tydzień II	35
Zdolności werbalne	36
Zdolności matematyczne	40
Logika i wyobraźnia	43
Rozwiązania	49
Zadania. Tydzień III	54
Zdolności matematyczne	55
Logika i wyobraźnia	58
Zdolności werbalne	64
Rozwiązania	68
Zadania. Tydzień IV	73
Logika i wyobraźnia	74
Zdolności werbalne	80
Zdolności matematyczne	84
Rozwiązania	87
Zakończenie	93
Bibliografia	95

Gimnastyka umysłu — walory

*Nie istnieje nic, czego nie mogłoby
dokonać ćwiczenie.*

— Mark Twain

Regularne ćwiczenie umysłu przez rozwiązywanie łamigłówek logicznych oraz naukę nowych rzeczy jest korzystne dla osób w różnym wieku i ma szereg nieocenionych walorów. Prowadzi do wzrostu ogólnych zdolności intelektualnych i poprawia funkcjonowanie umysłu w różnych obszarach. Buduje inteligencję oraz kształtuje zdolność logicznego myślenia, uczy wyciągania wniosków i argumentowania, wspomaga szybkość i jakość myślenia.

Za regularną gimnastyką umysłu przemawia także fakt, iż osobom w zaawansowanym wieku pomaga ona odzyskać utracone z wiekiem zdolności, pozwala zachować umysł w dobrej kondycji, opóźnia proces demencji i jest doskonałym środkiem zaradczym przeciw chorobie Alzheimera.

Stymulacja intelektualna przez rozwiązywanie łamigłówek logicznych ma tak pozytywny wpływ na mózg, ponieważ wspomaga tworzenie się nowych neuronów, pobudza budowę dodatkowych połączeń synaptycznych, a także przyczynia się do zwiększenia ilości neuroprzekazników.

Oczywiście podobne efekty można uzyskać, wykonując wiele innych czynności. Mogą to być na przykład nauka programowania, gra na pianinie (lub innym instrumencie), nauka języka obcego, malowanie czy też pisanie wierszy.

Mózg — podstawy wiedzy

Mózg człowieka to unerwiony wszechświat.

— Cytat różnie przypisywany

Mózg ludzki jest niezwykle złożoną i skomplikowaną konstrukcją. Składa się z około stu miliardów komórek nerwowych, które są określane mianem neuronów. Każdy neuron tworzy około kilku tysięcy połączeń z innymi komórkami mózgu. Umysł ludzki jest więc w pewnym sensie ogromną siecią połączeń. Z tego względu w literaturze fachowej często występują analogie do komputerowej sieci internetowej, natomiast układy elektroniczne naśladujące działanie mózgu (sztuczna inteligencja) noszą nazwę „sieci neuronowych”.

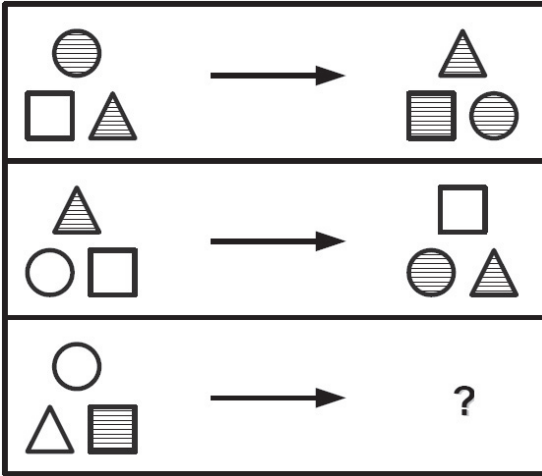
Do sprawnego procesu zapamiętywania i myślenia mózg potrzebuje odpowiednich neuroprzekazników. Są to różnego typu substancje odpowiedzialne za przekazywanie sygnałów w układzie nerwowym. Przy ich niedoborze występują zaburzenia nastroju, defekty pamięci i kłopoty z myśleniem. Do grupy neurotransmiterów zalicza się między innymi: dopaminę, adrenalinę, serotoninę, acetylocholinę oraz wiele innych.

Naukowcy odkryli, że istnieje duża zależność między stopniem zagęszczenia połączeń między neuronami, poziomem neuroprzekazników w mózgu a ogólną sprawnością intelektualną.

Wszystkie te elementy można poprawić poprzez regularne ćwiczenie umysłu oraz uczenie się nowych rzeczy.

Logika i wyobraźnia

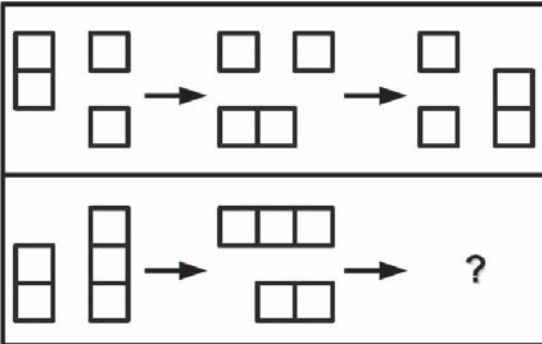
5. Uzupełnij brakujące pole.



PODPowiedź:

Figury zmieniają miejsca i kolory według określonej reguły.

6. Uzupełnij sekwencję figur.




PODPowiedź:

Należy odpowiednio przekształcić układ figur.

Zdolności werbalne

13. Połącz odpowiednio słowa.

KISZYB	WYRAP
WELY	KISIN
KIYWOS	ŁYMA
UŻDY	NOLYW



PODPowiedź:
*Połączone wyrazy
to wysoki i niski.*

14. Który wyraz nie pasuje do pozostałych?

NIREFER		
OŁŚ	RAFAŻY	
TEPARAN	SIKAŻKA	ŁOSŃ

PODPowiedź:
*Pierwszy wyraz
to renifer.*

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Ćwiczenia umysłu

Współczesny człowiek dba o siebie: od troski o higienę ciała i otoczenia, przez dbałość o wygląd zewnętrzny, po zainteresowanie własnym zdrowiem. Kapiemy się więc i smarujemy kremami, badamy się, chodzimy na siłownię, do kosmetyczki, fryzjera... Uprawiamy tak modne ostatnio jogging i jogę. Jednak przy ogólnej trosce o siebie zapominamy często o tym, co tak naprawdę czyni nas ludźmi. Bez sprawności tego narządu cała reszta traci sens. Komu szwankuje umysł, temu na nic zadbane i sprawne ciało. Dlaczego więc nie poświęcamy czasu i uwagi ćwiczeniom, które podniosą poziom naszego intelektu i przygotowują go do wyzwań, jakie stawia przed nim życie?

Może po prostu nie wiemy, jak skutecznie ćwiczyć umysł?

Ta książka zawiera kompletny plan treningowy naszego intelektu w trzech obszarach jego funkcjonowania: razem z nią podniesiemy na wyższy poziom umiejętność logicznego myślenia, łatwość rozwiązywania zadań matematycznych oraz zdolności werbalne. Ten napisany w przystępny sposób podręcznik został podzielony na dwie części: w pierwszej autor wprowadza nas krótko w teorię — pisze o budowie i pracy mózgu. W drugiej proponuje zestaw ćwiczeń rozpisany na cztery tygodnie rozwiązywania zadań rozwijających każdy z trzech zakresów pracy umysłu. Efekty sumiennie odrobionych ćwiczeń nie przyjdą od razu. Jednak po pewnym czasie zauważymy wyraźny wzrost poziomu sprawności intelektualnej.

Aleksander Dydel — pasjonat grydy, łamigłówek i gier logicznych. Należy do Mensy Polska, ma wykształcenie w zakresie zarządzania (należy do 5 proc. najlepszych absolwentów). Jest autorem książek i innych publikacji na temat rozwoju umysłu oraz testów na inteligencję (*Trening umysłu oraz IQ — 10 testów, 200 zadań, testy IQ w magazynie „Focus”*).

OSOBOWOŚĆ GDNOWA

Nr katalogowy: 25766



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowości>

Hellion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 19,90 zł

ISBN 978-83-246-9365-8



9 788324 693658