

PIOTR ŁĄCKI

**Łamigłówki
na emeryturze**

psychologdlaseniora.pl

AKTYWNY UMYŚŁ NA KAŻDY DZIEŃ

Łamigłówki na emeryturze to nie tylko zbiór łamigłówek i zadań, ale przede wszystkim podróż ku zdrowszemu i bardziej aktywnemu umysłowi. Codzienne wyzwania intelektualne po zakończeniu pracy zawodowej są kluczem do utrzymania możliwości poznawczych na wysokim poziomie. Dlatego też, **rozwiązując zagadki z tej książki, zyskasz znacznie więcej niż tylko chwilową rozrywkę.**

Wraz z wiekiem nasz umysł potrzebuje regularnego treningu, aby pozostać sprawny i elastyczny. **Ćwiczenia** wchodzące w skład tej publikacji **zostały starannie dobrane**, aby w różnorodny sposób stymulować i pobudzać Twój mózg.

Stawianie wyzwań przed umysłem może **kompensować naturalną utratę neuronów** poprzez zwiększanie gęstości połączeń między pozostającymi komórkami w mózgu. To prowadzi do poprawy pamięci, innych funkcji poznawczych (m.in. koncentracji) oraz zwiększenia szybkości myślenia i podejmowania decyzji.

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją emeryturę, czy już od dłuższego czasu cieszysz się zasłużonym odpoczynkiem, zadania i łamigłówki **pozwolą Ci utrzymać umysł w dobrej formie.**

Życzę Ci powodzenia, wytrwałości oraz owocnie spędzonego czasu! Jestem przekonany, że wysiłek umysłowy przyniesie Ci zasłużone korzyści.

Piotr Łącki
psychologdlaseniora.pl

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.

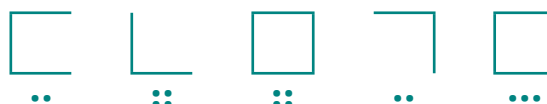
Piotr Łacki – psycholog, podróżnik i popularyzator wiedzy o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+. Jego portal psychologdlaseniora.pl należy do największych stron edukacyjnych skierowanych do osób w wieku 60+ w Polsce. Od ponad 10 lat prowadzi warsztaty psychologiczne, spotkania autorskie oraz wykłady psychoedukacyjne na terenie całego kraju. Autor wielu publikacji skierowanych do osób w wieku 60+ oraz edukatorów senioralnych.

1 KODOWANIE

Zapoznaj się z poniższym szyfrem. Każdej literze odpowiada konkretny układ linii i kropek. Zapisz za jego pomocą imiona ośmiu osób, wymienionych poniżej.

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

PRZYKŁAD: PIOTR



KACPER

SANDRA

DANUTA

JOANNA

SZCZEPAN

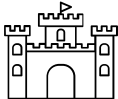
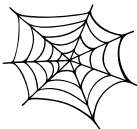
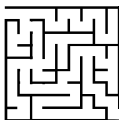
KAZIMIERZ

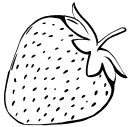
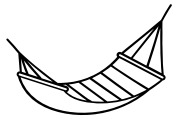
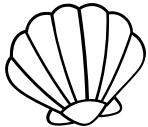
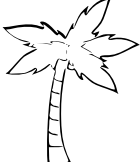
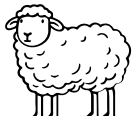
HONORATA

SEBASTIAN

3 WYKREŚLANKA OBRAZKOWA

Rozszyfruj słowa na podstawie obrazków, a następnie wykreśl je w diagramie (w pionie lub poziomie). Pozostałe litery utworzą hasło – tytuł filmu z J. Nicolsonem i M. Freemanem.

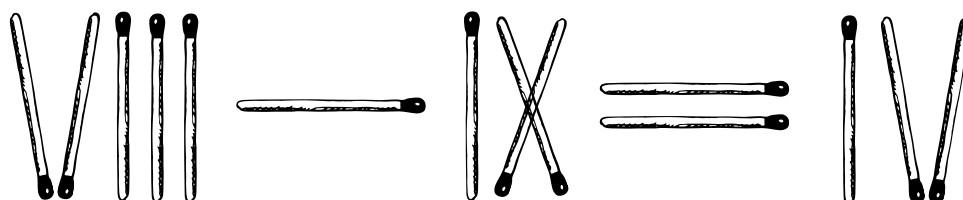
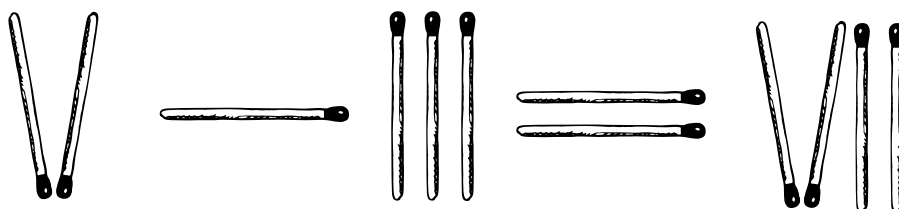
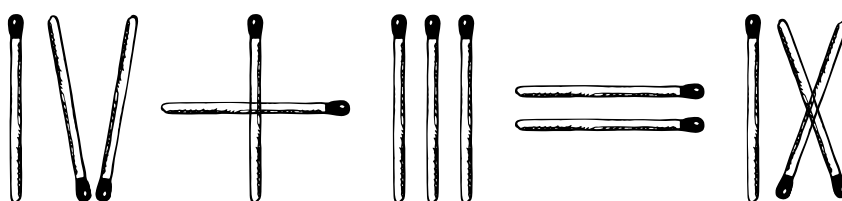
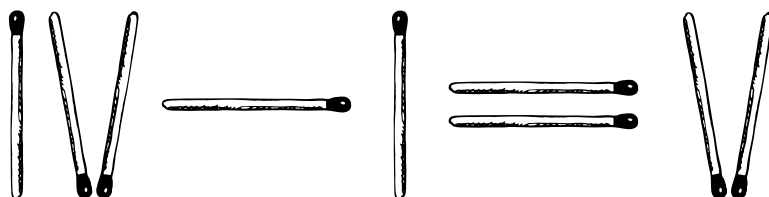
	D	K	L	U	C	Z	C	H	O	L	
	Y	P	A	J	Ę	C	Z	Y	N	A	
	N	Ć	M	G	H	A	M	A	K	B	
	I	Z	U	S	Z	A	L	I	K	I	
	A	A	S	P	A	L	M	A	O	R	
	N	M	Z	S	Ł	O	Ń	C	E	Y	
	Z	E	L	I	N	L	I	Ś	Ć	N	
	E	K	A	A	O	W	C	A	S	T	
	G	C	Z	K	S	I	Ę	Ż	Y	C	
	A	A	K	A	P	E	L	U	S	Z	
	R	T	R	U	S	K	A	W	K	A	
	K	O	T	W	I	C	A	O	S	A	

														S
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

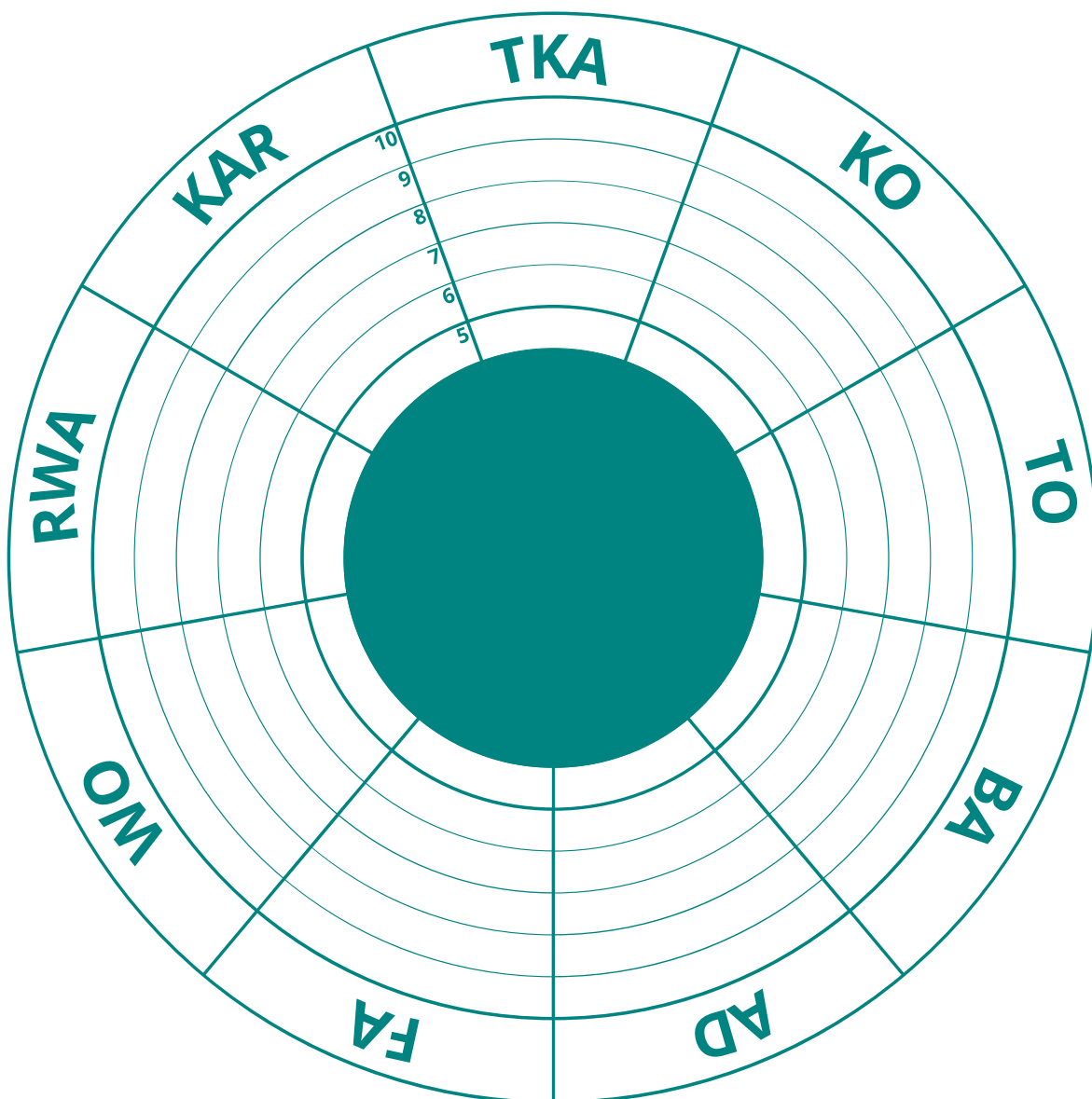
11 ZAPĄŁKI RZYMSKIE

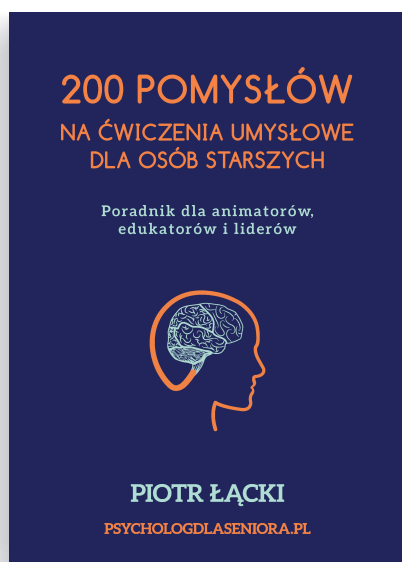
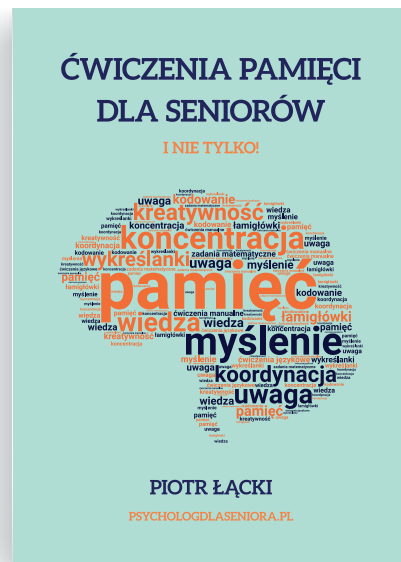
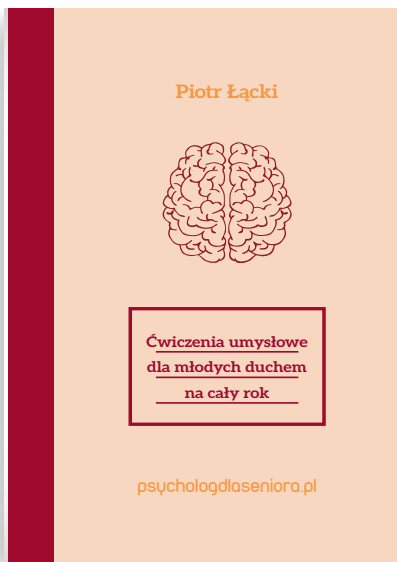
Przestaw jedną zapalkę tak, aby wynik równania był poprawny. Znak plusa składa się z dwóch zapalek. W trzech przykładach możliwe są dwa rozwiązania.



54 SŁOWNY KRAĞ

W puste miejsca wpisz słowa 5-, 6-, 7-, 8-, 9- i 10-literowe, umieszczając wpisaną w każdej części cząstkę na początku, w środku lub na końcu słowa.

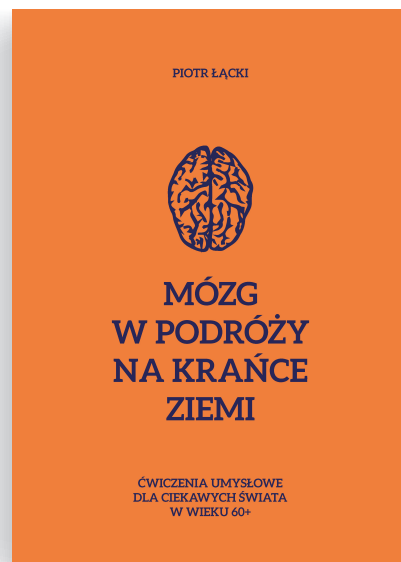
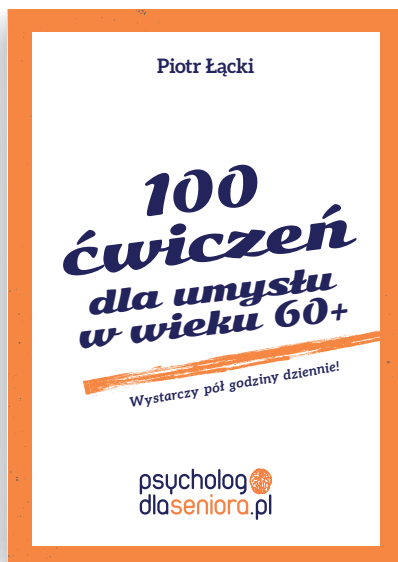




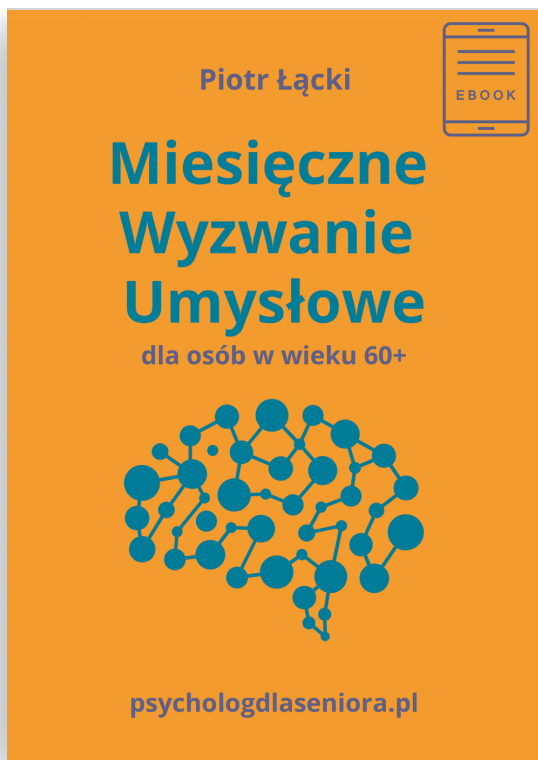
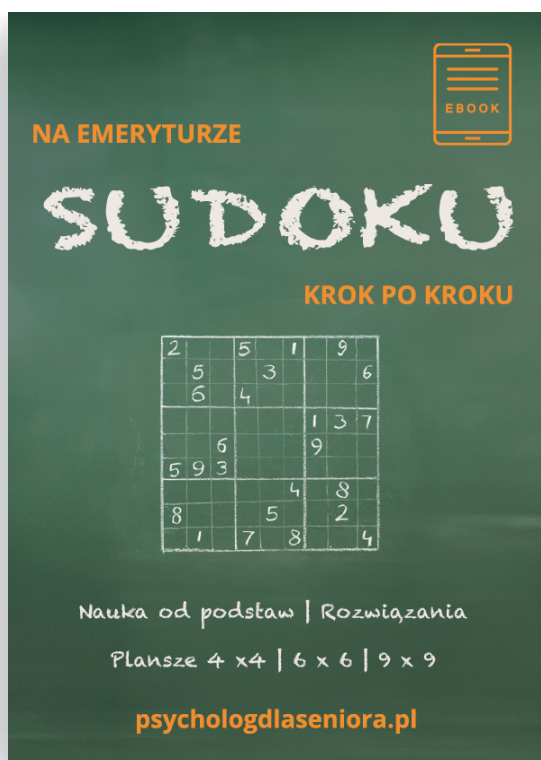
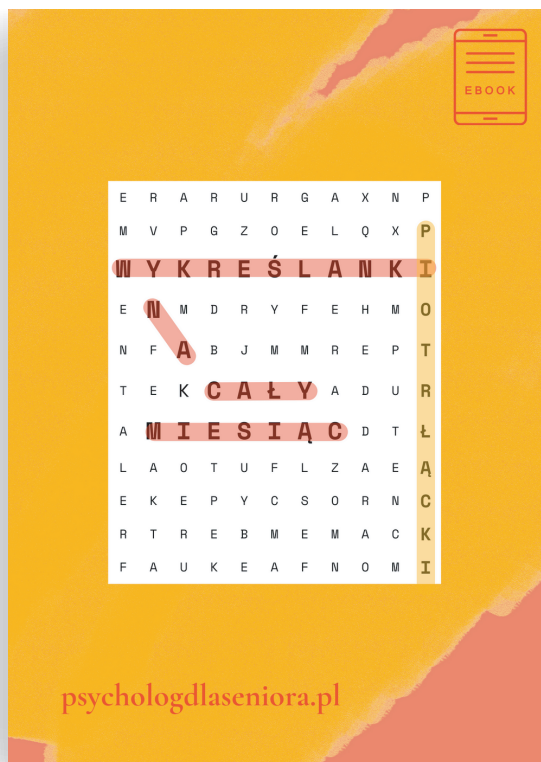
SZUKASZ WIĘCEJ WYZWAŃ DLA UMYSŁU?

Aż 7 książek psychologa
Piotra Łąckiego czeka
w księgarni internetowej!

sklep.psychologdlaseniora.pl



POZNAJ NOWE E-BOOKI



sklep.psychologdlaseniора.pl