

Trening umysłu – przykłady

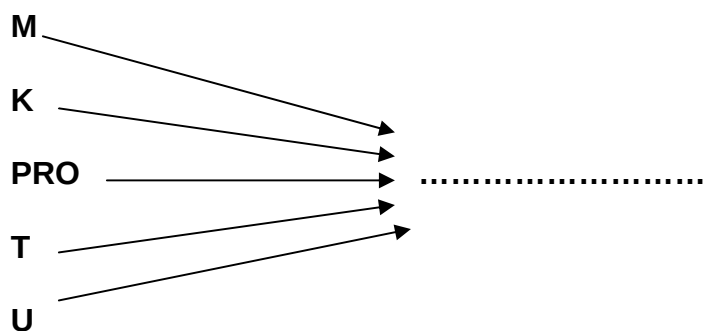
Oprac. Wiesława Machul

Poniżej znajdują się przykładowe ćwiczenia – zadania do wykonania, które mogą stać się inspiracją do tworzenia własnych ćwiczeń dla uczniów lub też mogą służyć jako wzór – przykład do wymyślania przez uczniów własnych pomysłów ćwiczeń dla kolegów.

Specjaliści radzą, by ćwiczenia z zakresu treningu umysłu wykonywać codziennie przez ok. 10 minut. Poniżej podajemy parę przykładów takich ćwiczeń. Służą one m. in. rozwijaniu pamięci i koncentracji uwagi. Ale nie tylko.

Rozwiązania niektórych zadań znajdują się na końcu materiału.

1. Znajdź końcowe litery (a właściwie wyraz), które z podanymi początkowymi literami utworzą sensowne słowa.



2. Spójrz na obrazek przedstawiający 5 zapalek. Weź 5 zapalek i spróbuj z nich zrobić 8. Nie wolno łamać zapalek!

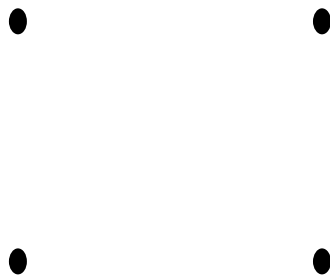


Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

3. Odszukaj wszystkie ukryte poniżej litery „n”

mnhwuynmuwynhuwmnuwymnuwymnuwhuwnmwunwyuwh
muwnhwuymnmwuwnmnuwhuwnmuwhuwnmwuwnmnhwumwnhuwmw
nuwhuwnwmwhuwnmwnwhnuwmnwhuwmnhwuhnmwhuwnmwhuwnh

4. Połącz cztery kropki za pomocą 3 linii prostych w taki sposób, aby powstał trójkąt



5. Zapamiętaj podany układ guzików.



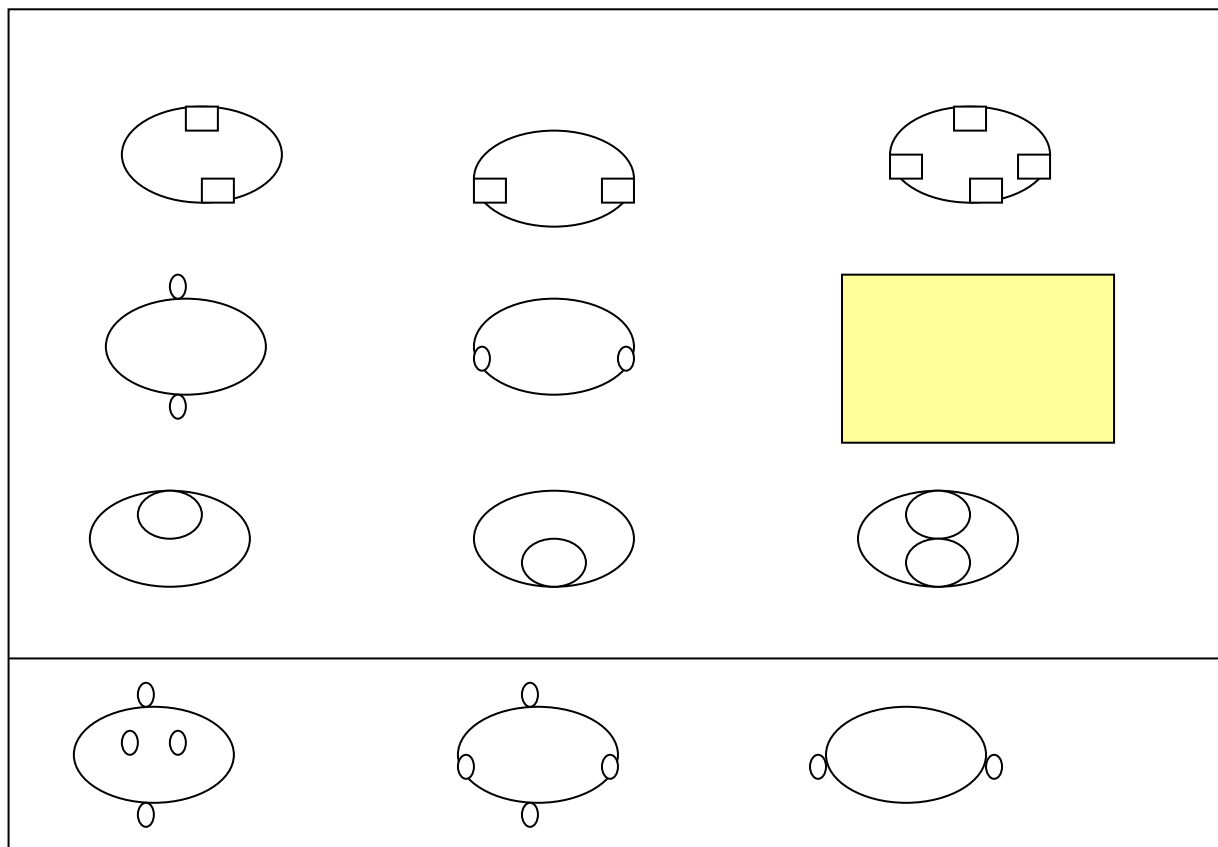
Po zapamiętaniu układu guzików zakryj obrazek a następnie spójrz na kolejne zdjęcie i odpowiedz na pytanie - które guziki zmieniły miejsce?



6. Odszukaj wszystkie ukryte poniżej litery „p”.

pgdbpgdbpdgbdpbgdpbgdpbgdgbpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgp
 dgbdpbgpbgdpbgppgbdpgbpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgp
 pgpbgdpbpgdpddgpbdbgpbgpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdpbgdp

7. Który z obrazków należy wstawić w żółte pole?



Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

8. Odszukaj wszystkie ukryte poniżej litery „a”.

o c a e a c e o a c a o e a a o e c o a c e o a c e o e a o a e o a e c o c a e c e o a c e o a c e o e a c o e c
a e o c a o e c a o o a e e a c e o a c e a a a c e o c a e o a o c a e a a c e e a c c o o a a c e o o e e c o a
e a o e e c c a e a a a c e e a o o e c a o e a c e a a a o e c e o a e c o e o e c a o e c e o a c e c c e o a o

9. Odszukaj wszystkie ukryte połączenia liter wskazane z lewej strony:

kr k k t r k k r t k r t r k r t k r k t k k k r k r t k r k t k t k k k r t k r t k r t k k k r t k r t k k r t k r k k r t k
tk k t t b k r t k r k k r t k t k k k k k t k r t k r k k k k k t r k r k r k r k k k k k k k t r k t k r k k k k k k k k r k k k
mn m r m m m r n n r m m n m r m m r m r n n m r n r r m r m r m r m n r m m m r n m n r m r m r m m
sr s s s s r s r s r s s s r r r s s s s r r s r s r s r s s s s r r s r r r s r s s r r r r r s s s s r s r r r s r s r r r

10. Proszę przyjrzeć się znajdującym się poniżej guzikom przez ok. 30 sekund starając się zapamiętać, w którym miejscu znajduje się jaki guzik.



Jeśli już zapamiętana została kolejność położenia poszczególnych guzików, to można przejść do następnej strony, przyjrzeć się guzikom znajdującym się na drugim obrazku i wskazać – co się zmieniło? Dwa spośród guzików zmieniły swoje miejsce.



11. Odszukaj wszystkie ukryte wyrazy trzyliterowe (40 wyrazy).

ghgzhmgkosbhovgiucfbokgssfghsfglsojbohpalfggisokwhrwhtorosbgdym
eghrtsykhhiodomawnjugolwponhbpasobhofcwarobfbvhocelwqxugyrykia
wekotqwxrgttomwoijrakpijotamopjvginaspoiijdarphityoiradsdrgepodpomer
potmolwidserawafwholawexlaspojibfulwzanadpoirsrstrturwtsjoijakofrknjb
hroiujužiohvbyuolękbguigaemusvgiyacefrwāsniopfsgbólonipuohbkātuoby
wastjipgvhakiombgfhuiogvyihkitibuugvyifcuj

12. Postaraj się narysować podane poniżej figury za jednym razem, bez odrywania ręki.

Po każdej linii można przejść tylko 1 raz. Jest to możliwe!

Figura 1

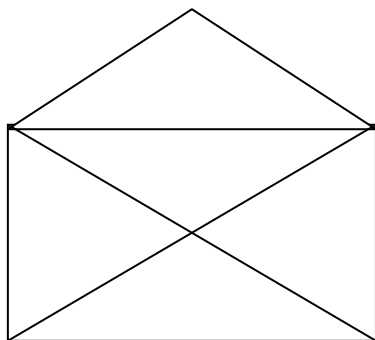
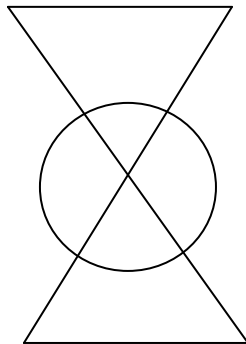


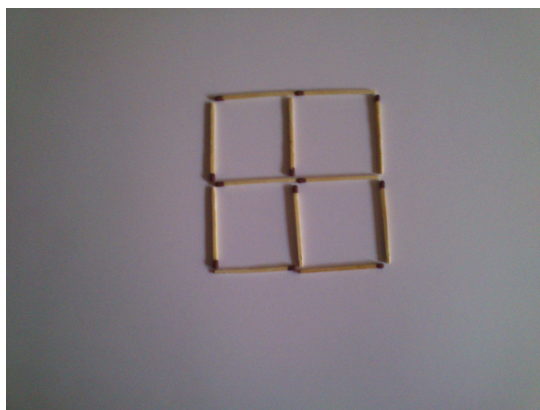
Figura 2



13. Odszukaj wszystkie ukryte poniżej wyrazy czteroliterowe (25 wyrazów).

afafgratasrbtdatatfadsgatataaffvrmamaaedfsghtaracijhkaefrsamaibfgabjiv
watagrtgwrtszykrtrhklonjnipmostencvbojiptranrtjnkplonibbohunjjdkdglon
erhtarafggdhblokjfhtytusmokryumsmakuipfortonbhpłatpiogudrutsrtnorajh
ffnpgytdrenbocftronadajkhbratnouhogserwjbinklo

14. Poniżej zaprezentowano układ zapalek. Trzeba odłożyć 2 zapalki, by pozostały 2 kwadraty.



15. Odszukaj wszystkie ukryte poniżej wyrazy pięcioliterowe (22 wyrazy).

fgddsercegaobwalkanjphbmlekokonprawopibaderkajnpabmordabgfskal
asbkjflagadjdkptrawaobafrasawopbhbrodanozcugogłowanpjiklpoklmklwe
paltonpgfoafsaltobihlkpgkolkanobakartakbmkladłutoibhowjbglebenopaak
njflotaomibakratajnlkjutronjpdrogabhiao

16. Jakiego słowa brakuje?

wirek wina strona

banan korek

17. Odszukaj po taki sam wyraz jak ten z lewej strony.

kartka kratka karta krata kartka

maska masa maska maski miska

stado stadion studio stado studia

korba korba kobra kobry korby

krok kort krak kruk krok

post port post park posty

małżonka małżeństwo małżonka małżonek małżowina

magister magistrala magistrant magister magiera

magnetofon magnetyzm magnetyzer magnetofon magnez

materia materialista materialny materia materializm

minimalista minimalny minimum minimalnie minimalista

blat bard brat blat bratni

strach strych strach strop stary

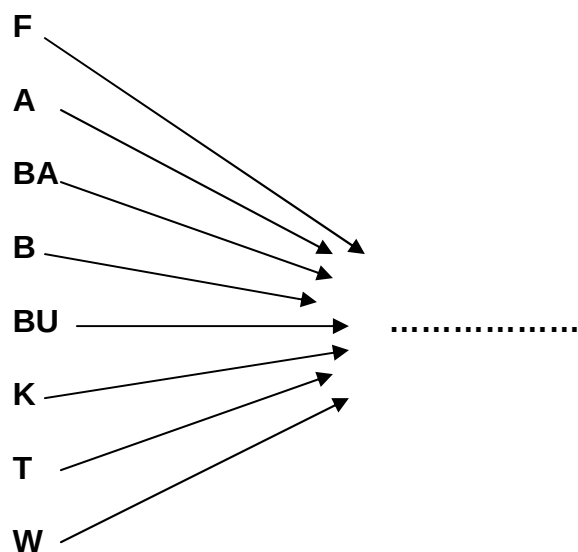
kłopot kłoda kłopot kłopotliwy kłopoty

18. Jakiego słowa brakuje?

rano noce cena

krowa gama

19. Znajdź końcowe litery (a właściwie wyraz), które z podanymi początkowymi literami utworzą sensowne słowa.



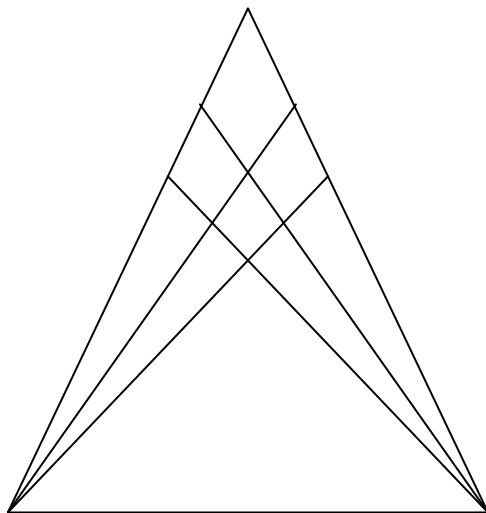
20. Przyjrzyj się obrazkowi przedstawiającemu pewien układ zapalek. Postaraj się przełożyć 4 zapalki w taki sposób, aby utworzyć 5 trójkątów.



21. Jakiego słowa brakuje?

wiedza	wieża	żałoba
pływak		talent

22. Ile na rysunku jest trójkątów?



23. Poniżej znajdują się pary takich samych znaków, litery i cyfr. Odszukaj błędy. Zrób to najszybciej jak potrafisz.

54673920187

adretlakrepw

HDALBVABIPOCM

54673920187

adrehlakrepw

HDALBVABIDOCM

eruopadsjkh

7514389789345

bihiurugipoafew

eruopabsjkh

7514389789345

bihiurugipoafew

cretfudksiyt

77895478945643

plkoufgurhetwr

cretfudksiyt

77895478940643

plkoutgurhetwr

AHGDATEKLPR

yugdsvglvdfgoya

sihusvguygayi

AHGDATEKLPR

yugdsvglvdfgoya

sihusvguygayi

luhagyafgiosp

gjanjajpbhe

3186756527

luhagyafgiosp

gjanjajpbhe

3186755527

24. W każdym z przedstawionych zestawów czterech wyrazów zaznacz jedno słowo, które nie pasuje do trzech pozostałych.

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

FANTOPLE

KESZŁOR

URNDMU

DŁANSA

WŁONISK

ŻENIROŁZ

UBŁÓPT

ŁSEKTO

DRERO

ŻAKĄSIK

RATOB

TKARA

25. Odszukaj w każdym wyrazie ukryte krótsze słowa i wypisz je. W każdym z podanych wyrazów jest tyle krótszych słów, ile wskazuje cyfra podana w nawiasie obok wyrazu.

transport (3) _____

dobranoc (3) _____

tulipan (3) _____

parawan (3) _____

cerata (3) _____

ceratka (4) _____

brudnopis (3) _____

senator (3) _____

karabin (4) _____

26. Zapamiętaj podany poniżej układ muszelek.



Jeśli już zapamiętałeś, w którym miejsce znajduje się jaka muszelka, to możesz zakryć ten obrazek, spojrzeć na drugie zdjęcie i dopowiedzieć na pytanie: co się zmieniło?



27. Odszukaj w tabelce 18 wyrazów z „ch” ukrytych w rzędach pionowych i poziomych. Zakreśl je i wypisz.

S	A	Z	Y	C	H	N	T	A	S	L	A
Z	W	A	T	R	U	C	H	L	E	Ć	M
L	A	C	H	Ł	O	N	N	Y	C	H	E
A	C	H	L	E	B	C	H	Ł	Ó	D	O
C	H	Ł	O	P	U	C	H	R	O	F	J
H	L	Y	H	Ł	P	C	H	L	U	B	A
T	A	S	W	A	C	H	T	A	C	H	C
A	R	N	J	C	H	L	A	P	A	Ć	H
D	Z	Ą	C	H	Ł	O	S	T	A	H	T
F	C	Ć	T	T	A	R	Y	C	H	Ł	O
T	U	H	F	A	C	H	L	E	W	A	S
S	T	Ę	C	H	L	I	Z	N	A	T	A

1. 3. 3.
4. 5. 6.
7. 8. 9.
10. 11. 12.

13. 14. 15.

16. 17. 18.

28. Dopisz brakujące litery w taki sposób, aby pasowały one do pierwszego i do drugiego słowa – zgodnie z wzorem czyli, by powstały dwa wyrazy.

WZÓR: ZD (.....**ANIE**.....) LA
 G (.....) KA
 ZŁ (.....) K
 BI (.....) AT
 GW (.....) MATA
 KŁO (.....) OK
 MIK (.....) NIK
 RA (.....) MO
 KU (.....) DAR
 PIŁ (.....) NAŁ
 ZŁO (.....) PAZ
 TYL (.....) NIK
 MIA (.....) PA
 WIA (.....) MIĘ

29. Zapamiętaj podany układ guzików. Następnie zakryj go. Następnie przyjrzyj się drugiemu zdjęciu i odpowiedz na pytanie: którego guzika brakuje?





30. Zapamiętaj kolejne zestawy wyrazów. Następnie po zapamiętaniu danego zestawu zakryj go i – odpowiedz na pytanie jakiego wyrazu brakuje w zestawie wyrazów zamieszczonym poniżej.

Zestaw A

placek most garnek
stadion kredka latarka

Zestaw B

bramka dłuto palto
farba cebula plaster

Zestaw A

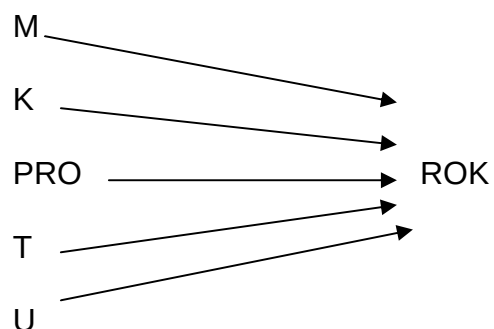
latarka most garnek
stadion placek ?

Zestaw B

plaster dłuto cebula
bramka palto ?

ROZWIĄZANIA NIEKTÓRYCH ZADAŃ:

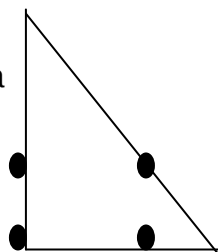
1.



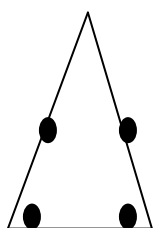
2.



4.I wersja rozwiązania



II wersja



5.



10.



11.

hgzhmg**kos**bhovgiuc**bok**gssfghsfg**lo**sojboh**pal**fggi**sok**whrwh**tor**osbg**dym**eghrt**syk**hh
io**dom**awnjug**ol**wponhbi**pas**obhofc**war**obfbvhoc**cel**wqxugy**ryk**iawe**kot**qwxrgt**tom**woijr
akpijot**am**opjvgi**nas**poi**id**arphtyoi**rad**sdrge**pod**pomerpot**mol**widserawafw**hol**awex**la**
spojib**ful**wzan**nad**poirsrstr**tur**wtsjoi**jak**ofrknjbhroi**u**ju**ż**iohvbyuo**lę**kbguigae**mus**vgiyacef
rwąsniopfsg**ból**onipuohb**ką**tuoby**wast**jipgv**hak**iombgfhuiogvyih**kit**ibuugvyifcuj

13.

afafg**rata**sr**bt****data**tfadsgat**tata**affvr**mama**aedfsght**tar**acjjhkaefr**sama**ibfgabjiv**wata**grtgw
rtb**szyk**trh**klon**jnip**most**encvboijp**tran**rtjnk**plon**ibbohunjdkd**glon**erh**tara**fggdh**blok**jfh
tftu**smok**ryum**smak**uip**fort**onbh**płat**piogu**drut**srt**nora**jhffnpgyty**dren**bocf**tron**adajkh**b**
ratnouhog**serw**jbingklo

14.



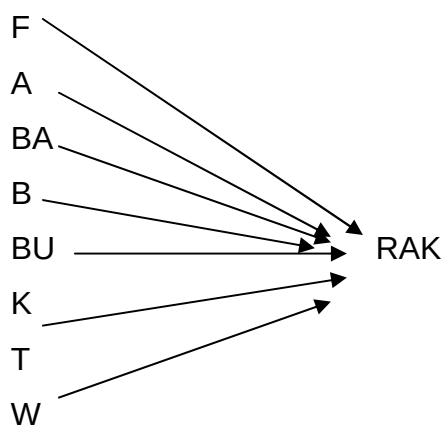
15.

fgdd**serce**gaoab**walka**njphb**mleko**kon**prawo**piba**derka**jnpab**morda**bgfs
kalasbkj**flaga**djdkp**trawa**oba**ftrasa**wopbh**broda**nozcugog**łowa**npjiklpokl
mklwe**palto**npgfoaf**salto**bihlkgp**kolka**noba**karta**kmbkla**dłuto**ibhowjb**gleb**
anopaaknj**flota**omiba**krata**jnlkj**jutro**njpd**droga**bhiaoa

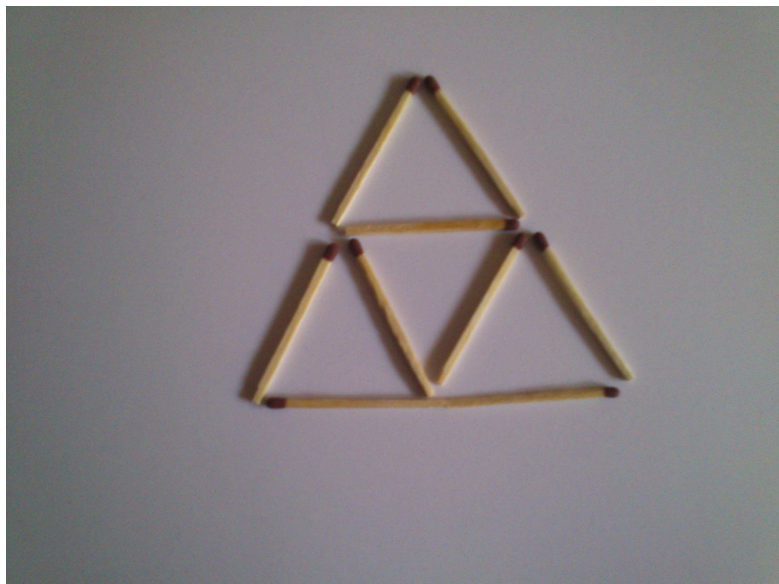
16. barek

18. waga

19.



20.



21. płyta

24. książka (ŻAKĄSIK), słownik (WŁONISK), karta (TKARA)

28.

G (LIN...) KA

ZŁ (...OTO) K
BI (WAK...) AT
GW (.....AR.....) MATA
KŁO (POT....) OK
MIK (.....SER...) NIK
RA (...DAR...) MO
KU (...RA.....) DAR
PIŁ (...KA...) NAŁ
ZŁO (...TO.....) PAZ
TYL (...KO.) NIK
MIA (...STO..) PA
WIA (... RA..) MIĘ