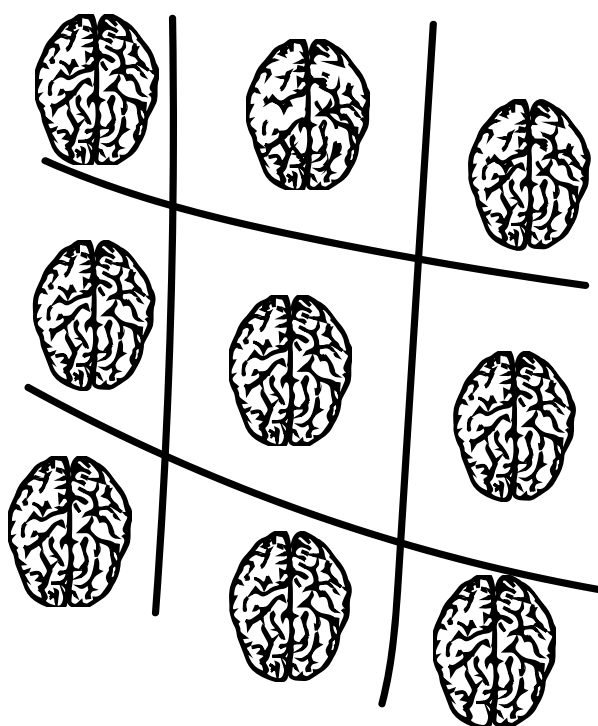


**PIOTR ŁĄCKI**

PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

# **TRENING UMYŚŁU NA EMERYTURZE**



**100 ĆWICZEŃ • MIESIĘCZNE WYZWANIE**  
SEN • ZDROWIE • STRES • ODŻYWIANIE • RUCH • MŁODOŚĆ UMYŚŁU  
IMPULS DO DZIAŁANIA • MIŁO SPĘDZONY CZAS

*Trening umysłu na emeryturze*

**Tekst**

Piotr Łącki

**Projekt okładki**

Piotr Łącki

**Skład, łamanie**

Maria Narewska (tekstura.com.pl)

**Grafiki**

pixabay.com

**ISBN 978-83-959410-1-6**

© Copyright by Piotr Łącki, Wrocław 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii książki jest naruszeniem praw autorskich niniejszej publikacji.

Zakup publikacji jest równoznaczny z zakupieniem licencji na użytek własny. Udostępnianie publikacji innym osobom jest niezgodne z prawem. Prowadzenie zajęć na podstawie publikacji wymaga uzyskania osobnej licencji. Możliwe jest również zdobycie licencji dla instytucji czy organizacji senioralnej. W takim przypadku proszę o kontakt na adres: kontakt@psychologdlaseniora.pl.

## Zapraszam na trening umysłu!

Cieszę się, że zdecydowałaś/zdecydowałeś się zatroszczyć o dobre funkcjonowanie Twojego mózgu. Dbanie o sprawność umysłową jest jedną z najlepszych inwestycji w jakość życia na emeryturze. Regularne stawianie sobie wyzwań pozwala być sprawniejszym na co dzień i stanowi prewencję chorób neurodegeneracyjnych. Bardzo się cieszę, że dołączyłaś/dołączyłeś do naszej społeczności, która liczy kilkanaście tysięcy osób w całej Polsce.

W *Treningu umysłu na emeryturze* znajdziesz ćwiczenia, miesięczne wyzwanie oraz wiele praktycznych wskazówek, których wykorzystanie wpłynie pozytywnie na możliwości Twojego mózgu i samopoczucie, a przy tym pozwoli miło spędzić czas.

Popularna w sporcie teoria agregacji zysków marginalnych zakłada, że wprowadzanie drobnych zmian w wielu aspektach funkcjonowania jest drogą do osiągnięcia najwyższego poziomu sprawności. Zachęcam do zastosowania analogicznej strategii przy dbaniu o funkcjonowanie umysłu.

Właśnie temu służą strony wiedzy, które znajdziesz pomiędzy ćwiczeniami. Niektóre z porad ukazały się już na [psychologdlaseniora.pl](http://psychologdlaseniora.pl) i należą do najpoczytniejszych artykułów, dlatego chciałem je tu przypomnieć. Inne zaś w tej formie pojawiają się po raz pierwszy.

Przekazuję w Twoje ręce zadania oraz praktyczne wskazówki. To od Ciebie zależy, jaki zrobisz z nich użytek. Porównując trening umysłu do treningu sportowego, to piłka jest po Twojej stronie.

Każdy trening, by spełnić swoją rolę, wymaga zaangażowania, wytrwałości oraz gotowości do zmierzenia się z wyzwaniami. Nie zrażaj się trudnościami. Podobnie jak w czasie górskiej wędrówki, trzeba włożyć wiele wysiłku, by finalnie cieszyć się widokiem. Trzymam za Ciebie kciuki!

*Piotr Łącki*

## 5 zasad treningu

**1. Odpowiedz na pytanie: „dlaczego”?** – napisz, co motywuje Cię do treningu umysłu oraz co chcesz osiągnąć poprzez rozwiązywanie zadań i stawianie sobie wyzwań. Badania psychologiczne pokazują, że jeśli widzimy sens tego, co robimy, wówczas uzyskujemy lepsze rezultaty i jesteśmy bardziej zmobilizowani.

.....

.....

**2. Zadbaj o regularność** – systematyczność w ćwiczeniach poznawczych jest bardzo ważna i daje lepsze efekty niż jednorazowa aktywność. Napisz, ile dni w tygodniu zamierzasz poświęcić na trening.

.....

**3. Sam określ tempo pracy** – zapisz, ile czasu chcesz poświęcić na zadania. W wersji idealnej byłoby to 30 minut dziennie. Pamiętaj, że rozwiązania większości ćwiczeń możesz sprawdzić z kluczem odpowiedzi.

.....

**4. Dbanie o umysł to nie tylko ćwiczenia** – zapoznaj się z grafiką na s. 17 i uważnie przeczytaj strony z wiedzą. Wybierz te wskazówki, które są dla Ciebie najbardziej użyteczne. Wypróbuj nowe rzeczy.

**5. Podsumuj ćwiczenia (s. 116) oraz wyzwanie (s. 126)** – zakończenie każdej części treningu to dobry moment na analizę tego, z czego jesteś zadowolony i gdzie jeszcze widzisz rezerwy. Poświęć kilka minut na refleksję.

### Trening umysłu na skróty

↳ Ćwiczenia	s. 5
↳ Miesięczne wyzwanie dla umysłu	s. 117
↳ Strony z wiedzą	s. 17, 28, 39, 50, 61, 72, 83, 94, 105
↳ Odpowiedzi	s. 127

## Więcej niż ćwiczenia

Trening umysłu to nie tylko wykonywanie ćwiczeń i miesięczne wyzwanie, ale również zdobywanie nowej wiedzy i kompetencji. Kompleksowe zadbanie o funkcjonowanie ciała i umysłu pozwala osiągnąć najlepsze rezultaty. Zapoznaj się z poniższą grafiką oraz stronami ze wskazówkami, które pojawiają się co 10 ćwiczeń. Na nich znajdziesz rozwinięcie tematów, które zostały zasygnalizowane poniżej.



W miarę zapoznawania się ze wskazówkami i obszarami, w których warto podjąć działania, możesz poniżej zapisywać te elementy, które chcesz wprowadzić w rytm swojego dnia.

.....

.....

.....

.....

# PRZYKŁADOWE STRONY Z ĆWICZENIAMI

## 2 ALFABET BRAILLE'A

Alfabet Braille'a umożliwia zapisywanie i odczytywanie tekstów osobom niewidomym. System zapisu jest złożony ze znaków będących kombinacją sześciu wypukłych punktów ułożonych w dwóch kolumnach. Zapoznaj się ze sposobem zapisu alfabetu, a później zakoduj przy jego użyciu osiem imion.

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
⠁	⠃	⠉	⠇	⠑	⠖	⠎	⠈	⠊	⠋	⠍	⠏
m	n	o	p	r	s	t	u	w	y	z	
⠓	⠗	⠕	⠎	⠞	⠚	⠟	⠥	⠪	⠽	⠿	

JAN	⠠⠵⠠⠠⠠⠠⠠⠠
HALINA	⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠
TOMASZ	⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠
MARIA	⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠
DANUTA	⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠
EDYTA	⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠
TADEUSZ	⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠
TERESA	⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠

KUP NA  
[PSYCHOLOG  
DLASENIORA.PL/SKLEP](https://psycholog.dlaseniora.pl)

## 18 PAŃSTWA – MIASTA

Podaj wyrazy rozpoczynające się na daną literę oraz pasujące do podanej kategorii. Wszystkie wyrazy uzupełnij najszybciej, jak potrafisz.

	PAŃSTWO	UBRANIE	SAMOCHÓD	LABORATORIUM
M				

	MUZYKA	MIASTO	FILM	PIERWIASTEK
P				

	INSTRUMENT	IMIĘ	ROŚLINA	RYBA
F				

	WARZYWO	RZECZ	GÓRA	ZWIERZĘ
O				

	ZAWÓD	NAPÓJ	SPORT	TANIEC
W				

	RZEKA	ZNANA OSOBA	TKANINA	LITERATURA
E				

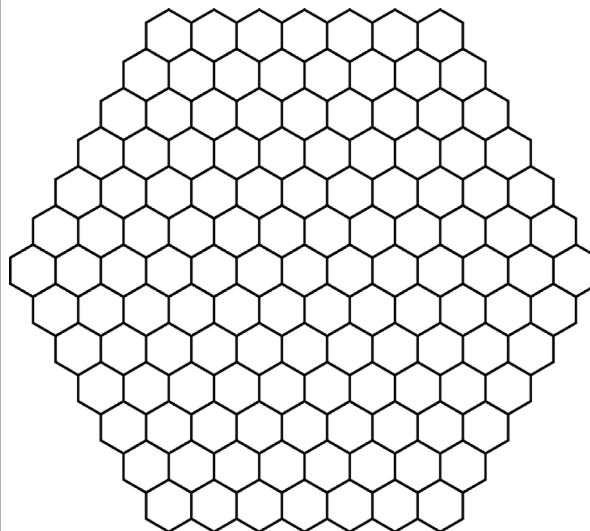
	STOLICA	KONTYNET	POJAZD	KAMIEŃ
A				

	CIAŁO	KOLOR	POTRAWA	CZEŚĆ DNIA
Z				

psycholog.dlaseniora.pl

## 33 W PŁASTRZE MIODU

Stwórz możliwie największą cyfrę „8”, zamalowując pola w plastrze miodu. Maksymalnie możesz zamalować 32 pola.



# PRZYKŁADOWE STRONY Z ĆWICZENIAMI

## 37 WYKREŚLANKA Z LICZENIEM

W diagramie zostało ukrytych 6 zwierząt z Ameryki Południowej. Nie byłoby w tym nic trudnego, gdyby nie fakt, że ich nazwy zostały zakodowane. Twoim zadaniem będzie rozwiązanie zadań matematycznych i zaznaczenie nazw tych zwierząt w diagramie.

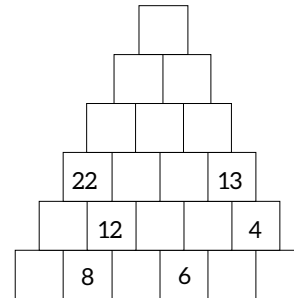
A = 1	B = 3	K = 5	P = 4	T = 6	G = 9	U = 10
O = 13	N = 14	M = 11	I = 12	R = 8	L = 2	E = 7

16 - 2	16 - 4	6 + 3	5 + 5	3 - 2	28 - 14	8 - 7
6 - 4	0 + 1	2 + 3	2 + 2	7 - 6	18 - 4	4 + 2
9 - 4	14 - 7	4 + 4	4 - 3	5 + 4	5 + 5	1 + 0
12 - 11	10 + 3	1 + 1	1 + 1	5 + 2	12 - 6	6 - 2
8 - 4	5 + 6	8 + 6	2 + 2	2 + 1	17 - 6	8 + 4
22 - 10	6 + 5	22 - 11	10 - 9	3 + 2	4 + 4	5 + 3
6 - 3	2 - 1	2 + 1	8 - 3	18 - 4	26 - 13	5 + 5
8 - 7	12 - 1	4 - 2	17 - 16	5 + 6	13 - 12	6 + 6
11 - 3	3 - 2	5 + 4	5 + 6	9 - 3	12 - 7	7 + 6
7 - 6	6 + 3	2 + 9	9 + 3	5 + 5	4 + 3	1 + 1
15 - 2	6 - 2	14 - 7	7 - 2	12 - 11	12 - 4	6 + 6
2 + 2	12 - 8	3 + 3	12 - 3	5 - 3	12 - 7	6 + 2

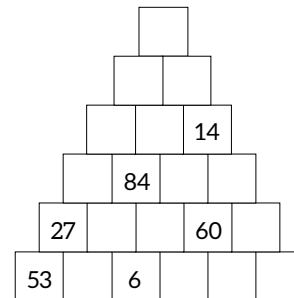
KAPIBARA, ALPAKA, LAMA, PEKARI, TAPIR, IGUANA

## 26 MATEMATYCZNA PIRAMIDA

Uzupełnij brakujące liczby w piramidzie według zasady podanej pod diagramem.



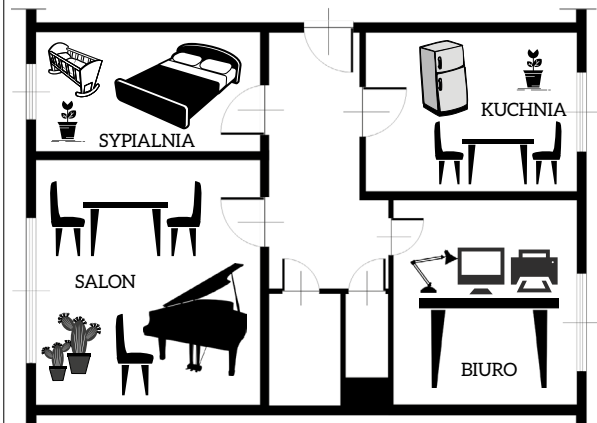
Wynik w kafelku na wyższym piętrze jest sumą dwóch kafelków pod nim.



Wynik w kafelku na wyższym piętrze jest różnicą dwóch kafelków pod nim (wyrażoną w wartościach bezwzględnych).

## 44 WŁASNE M

Zapoznaj się dokładnie z przedmiotami znajdującymi się w mieszkaniu (daj sobie na to 3 minuty). Następnie zasłoń plan mieszkania i odpowiedz na pytania na dole strony.



- Ile krzeseł znajduje się w mieszkaniu? .....
- Jakie sprzęty znajdują się w biurze? .....
- W którym pomieszczeniu znajduje się kołyska? .....
- Ile kaktusów jest w mieszkaniu? .....
- W którym pokoju nie ma stołu? .....
- Dwa pokoje z kwiatami to... ..

KUP NA  
[PSYCHOLOG  
DLASENIORA.PL/SKLEP](https://psycholog.dlaseniora.pl/sklep)

## Jak zachować młodość umysłu na emeryturze?

### Unikaj rutyny

Mózg uwielbia nowości. Staraj się urozmaicać swoje codzienne życie. Każdego dnia spraw sobie małą przyjemność. Może to być coś dobrego do jedzenia, czego dawno już nie jadłaś/jadłeś. Może to być piosenka, której długo nie słuchałaś/słuchałeś. Może przejrzenie zdjęć z udanego wyjazdu. Chodzi o coś, co wprawi Cię w dobry nastrój.

Przełamać rutynę można również na inne sposoby. Wróć do domu inną niż zwykle drogą, umyj zęby drugą ręką, zmień kolejność codziennych czynności, wprowadź poranną gimnastykę. Wszystkie działania umożliwiające wyjście na chwilę z kolein, którymi zwykle toczą się nasze sprawy oraz myślenie, pozwalają zachować młodość umysłu na emeryturze. Pomocna może być w tym kontekście metoda sześciu kapeluszy myślowych Edwarda de Bono. Ten maltański psycholog zachęcał, by każdego dnia starać się wychodzić ze schematów własnego myślenia i ćwiczyć umiejętność nowego spojrzenia na sytuację poprzez „zakładanie” różnych kapeluszy.

### Szeroki horyzont

Na świecie mamy ponad 200 państw. Warto poszerzyć swoją wiedzę i dowiedzieć się, jak żyją ludzie w różnych zakątkach naszego globu. Taką „wyprawę” można odbyć, czytając książki, czasopisma czy oglądając filmy dokumentalne. A kto wie, może któregoś dnia sama/sam odważysz się wybrać w podróż w nowe miejsce?

Jedna z uczestniczek moich zajęć zwykle w listopadzie kupowała wycieczkę (na wrzesień kolejnego roku), a czas do wyjazdu poświęcała na przygotowanie i uczenie się języka. Sprawiało jej to niesamowitą przyjemność! W ten sposób można również odkrywać Polskę – nasz kraj ma wiele urokliwych zakątków.

### Tańcz, tańcz, tańcz!

Taniec stanowi wyzwanie zarówno dla ciała, jak i umysłu. Spamiętanie kroków nowego tańca to niezwykle wyzwanie dla pamięci, a powtórzenie ich w rytm muzyki to świetne ćwiczenie psychofizyczne. W Internecie można znaleźć tutoriale przekazujące podstawy różnych tańców. Docelowo warto rozejrzeć się za kursem. Nowe umiejętności można wykorzystać w czasie wieczorków tanecznych.

### Wspólne granie

Niezależnie, czy wybieriecie szachy, warcaby, domino, karty, kości czy gry planszowe, warto przynajmniej raz w miesiącu zorganizować wspólny wieczór gier. Nawet jeśli możliwość bezpośrednich spotkań jest ograniczona, wiele gier oferuje rozgrywki online. Niektóre z nich, jak np. kalambury, nie wymagają specjalnego przygotowania – wystarczy połączenie wideo. W statki można zagrać choćby przez telefon!

### Spisz wspomnienia

Będąc na emeryturze, można spojrzeć na wiele spraw z dystansem. Z pewnością jest mnóstwo wydarzeń i doświadczeń, którymi chciałabyś/chciałbyś podzielić się z kolejnymi pokoleniami. Wiele rodzinnych opowieści oraz historii blaknie z czasem i coraz trudniej je przywołać. Warto je spisać; również z myślą o tych, którzy są jeszcze zbyt młodzi, by mogli przechować je w swojej pamięci. Miałem przyjemność uczestniczyć w 80. urodzinach pewnego gentelmana, który w czasie uroczystej kolacji wręczył zaproszonym gościom dwa tomy swoich wspomnień. Był to niesamowity prezent dla wszystkich!

## Miesięczne wyzwanie dla umysłu

Dlaczego warto podjąć miesięczne wyzwanie dla umysłu?

Mózg, aby optymalnie funkcjonował, potrzebuje nowych wyzwań. Już Leonardo da Vinci pisał, że „umysł psuje się bez ćwiczenia”.

Celem wyzwania jest dostarczenie nowych bodźców mózgowi, by utrzymać bądź poprawić Twoją formę umysłową.

Wielu negatywnym procesom osłabiania się z wiekiem naszego umysłu **jestem** w stanie przeciwdziałać, ale tylko wtedy, gdy będziemy stawiali przed nim nowe wyzwania.

Na czym polega miesięczne wyzwanie dla umysłu?

Na następnych kilku stronach znajdziesz wyzwania rozpisane na 28 dni. **Każdego z nich będziesz miała/miał do wykonania zadanie, ćwiczenie lub łamigłówkę.**

**W danym dniu skoncentruj się na jednym wyzwaniu, które na Ciebie czeka.** Nie czytaj od razu wszystkich zadań.

Funkcjonowanie naszego umysłu zależy od wielu czynników, a w ciągu najbliższych 28 dni przyjrzymy się im bliżej. Dlatego też, oprócz ćwiczeń umysłowych, zajmiemy się także ruchem, odżywianiem czy przestrzenią wokół siebie.


**Na następnej stronie znajdziesz motywujący do działania planer.** Możesz zaznaczać w nim zrealizowane zadania i motywować się osiągniętymi postępami. Powodzenia!

Jak przygotować się do wyzwania?

**Codziennie wygospodaruj 10-30 minut na realizację zadania.** Czas jego wykonywania zależy od wyzwania, z którym zmierzysz się w danym dniu.

Ważne jest, aby pora ćwiczeń pokrywała się z godzinami, w których **Twoje ciało i umysł są wypoczęte.** Raczej odradzam zajmowanie się wyzwaniem wieczorami. Większość ludzi o tej porze nie funkcjonuje optymalnie pod względem poznawczym.

## Miesięczne wyzwanie dla umysłu – planer

	TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2	TYDZIEŃ 3	TYDZIEŃ 4
PONIEDZIAŁEK	„K” jak kuchnia <input type="checkbox"/>	Słowna stonoga <input type="checkbox"/>	Warszawska werwa <input type="checkbox"/>	Słowna kreacja <input type="checkbox"/>
WTOREK	Muzyczne wyzwanie <input type="checkbox"/>	Matematyczne wielokrotności <input type="checkbox"/>	Szacowanie <input type="checkbox"/>	Egzotyczny język <input type="checkbox"/>
ŚRODA	Trzy zagadki <input type="checkbox"/>	Mapa z pamięci <input type="checkbox"/>	Drzewo <input type="checkbox"/>	Metr zapątek <input type="checkbox"/>
CZWARTEK	Smaki świata <input type="checkbox"/>	Mózgo-wspomagacze <input type="checkbox"/>	Lista zakupów <input type="checkbox"/>	Nawyki żywieniowe <input type="checkbox"/>
PIĄTEK	Na opak <input type="checkbox"/>	Mój plan dnia <input type="checkbox"/>	Dzień bez telewizji <input type="checkbox"/>	Lista wdzięczności <input type="checkbox"/>
SOBOTA	Dobry sen <input type="checkbox"/>	Telefon do... <input type="checkbox"/>	Origami <input type="checkbox"/>	Wycieczka <input type="checkbox"/>
NIEDZIELA	150 minut <input type="checkbox"/>	Poranna gimnastyka <input type="checkbox"/>	Spacer do lasu lub parku <input type="checkbox"/>	Podsumowanie <input type="checkbox"/>

*Sukces to suma niewielkiego wysiłku, powtarzanego z dnia na dzień*

R. Coller