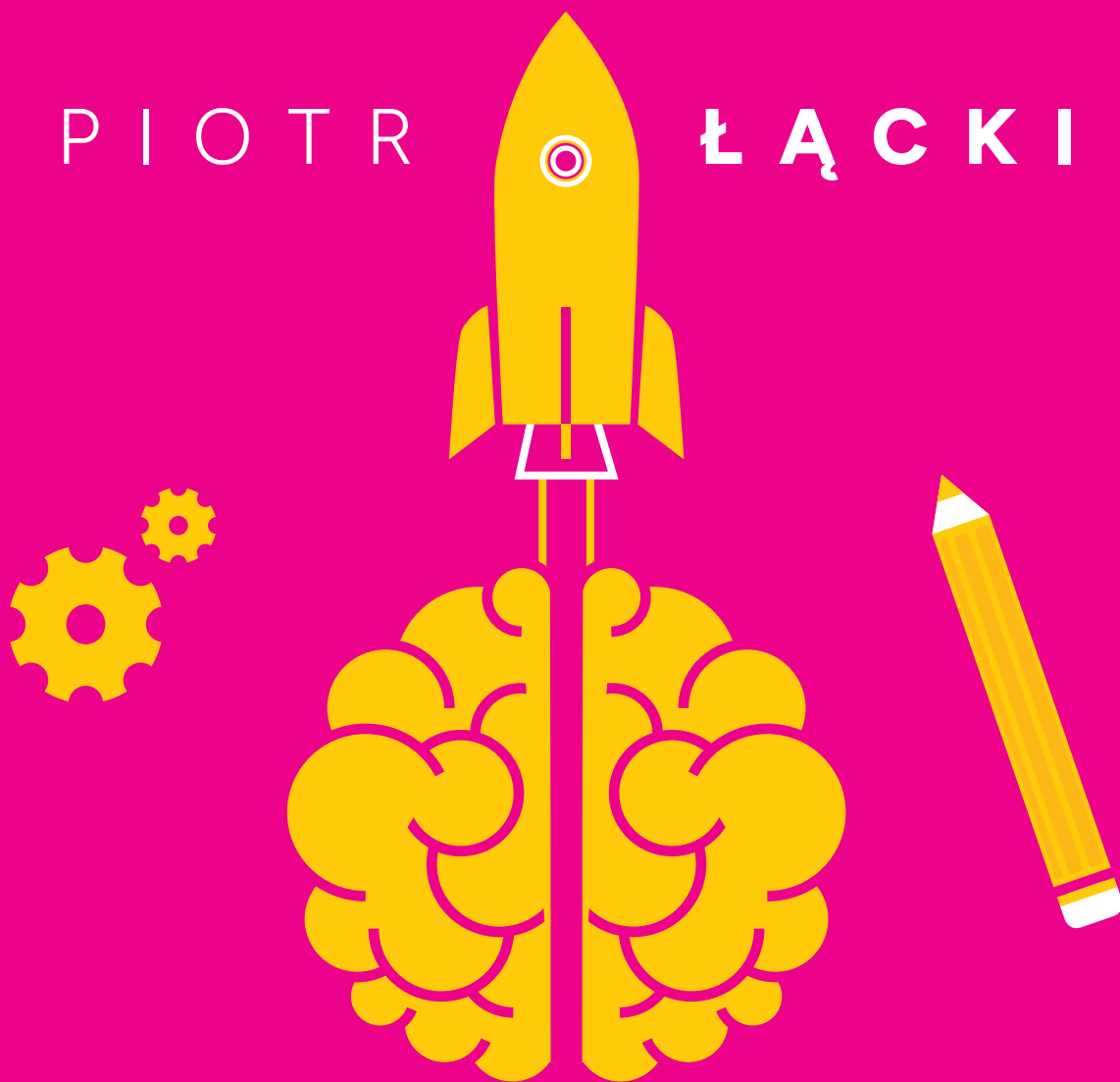


PIOTR



ŁĄCKI



145 ĆWICZEŃ

PRZECIWDZIAŁAJĄCYCH **DEMENCJI**

SPRAWNY UMYSŁ

na lata

psychologdlaseniora.pl

Sprawny umysł na lata. 145 ćwiczeń przeciwdziałających demencji

Tekst: Piotr Łacki

Projekt okładki: Magdalena Kocińska

Skład, łamanie, korekta: Maria Narewska (tekstura.com.pl)

Grafiki: canva.com: 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 18, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 38, 41, 42, 43, 44, 48, 50, 53, 55, 56, 58, 60, 61, 65, 68, 69, 72, 74, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 85.

ISBN: 978-83-971189-2-8

© Copyright by Piotr Łacki, Wrocław 2024

Wydawca dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Wydawca nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Prosimy o nieudostępnianie pliku innym osobom oraz o niepublikowanie go w internecie. Jeśli cytujesz jego fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl

7 KORZYŚCI PŁYNĄCYCH Z REGULARNEGO TRENINGU UMYSŁU

Poprawa funkcji poznawczych – ćwiczenia umysłowe pomagają w zachowaniu sprawności myślenia, koncentracji i pamięci. To ważne, aby codziennie angażować mózg – tak jak dbamy o ciało podczas ćwiczeń fizycznych.

Spowolnienie postępu demencji – regularna aktywność umysłowa może pomóc w opóźnieniu objawów demencji. Różnorodne ćwiczenia umysłowe stymulują mózg i przyczyniają się do utrzymania jego sprawności.

Lepsza orientacja w codziennych czynnościach – poprawa funkcji poznawczych może ułatwić codzienne życie. Lepsza pamięć i koncentracja pomagają w zapamiętywaniu ważnych dat, radzeniu sobie w nowych sytuacjach oraz w podejmowaniu decyzji.

Zwiększenie samodzielności – utrzymanie sprawności umysłowej przyczynia się do dłuższego zachowania niezależności w codziennym życiu. To ważne, aby móc samodzielnie podejmować decyzje i radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego.

Redukcja stresu i poprawa nastroju – angażowanie się w trening umysłu może być świetnym sposobem na relaks i odpoczynek, pozwala na chwilę zapomnieć o troskach dnia codziennego.

Wzmacnianie połączeń między neuronami – regularne wyzwania umysłowe pomagają tworzyć nowe połączenia między neuronami, co pomaga w zachowaniu plastyczności mózgu. To kluczowe dla utrzymania zdrowia mózgu w zaawansowanym wieku.

Zwiększenie satysfakcji z życia – aktywność umysłowa może być źródłem dumy i satysfakcji. Rozwiązywanie zadań i nauka nowych rzeczy daje poczucie spełnienia i może poprawić ogólne samopoczucie.

Ćwiczenia wchodzące w skład tej publikacji zostały starannie dobrane, aby w różnorodny sposób stymulować i pobudzać Twój mózg. Każdy wysiłek się liczy i przynosi korzyści. Dbanie o zdrowie umysłu to inwestycja w lepszą jakość życia. Zapraszam do ćwiczeń!

Piotr Łącki
psychologdlaseniora.pl

1 NA ZAKUPACH

Przyjrzyj się listom zakupowym. Których produktów nie ma na obrazkach?

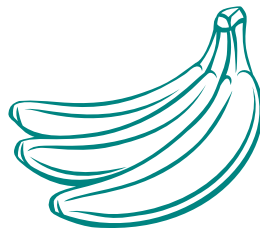


KAWA

MLEKO

OGÓREK

MORELE



HERBATA

SOK

MALINY

POMIDOR

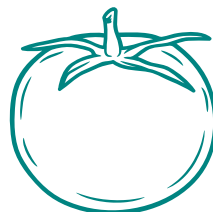


CZEKOLADA

WODA

BANANY

KAPUSTA

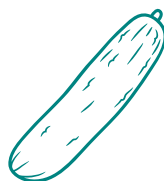


SER

KEFIR

GRUSZKA

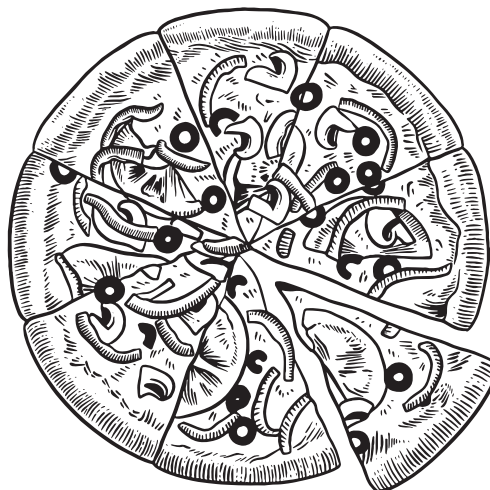
PAPRYKA



46 PIZZA

Przeanalizuj poniższe zdania i odpowiedz na pytania. Pizza ma osiem kawałków.

- Tomek zjadł 2 kawałki.
- Ania zjadła pół pizzy.
- Adam zjadł 3 kawałki.
- Dorota zjadła ćwierć pizzy.
- Resztę pizzy zjadł Piotr.



Ile pizz zamówiono?

Ile kawałków pizzy zjadł Piotr?

47 CO TAM KUPIĘ?

Wymień przynajmniej dwie rzeczy, które możesz kupić w poniższych sklepach.

piekarnia

mięsny

warzywniak

.....

.....

.....

.....

.....

.....

pasmanteria

kwiaciarnia

drogeria

.....

.....

.....

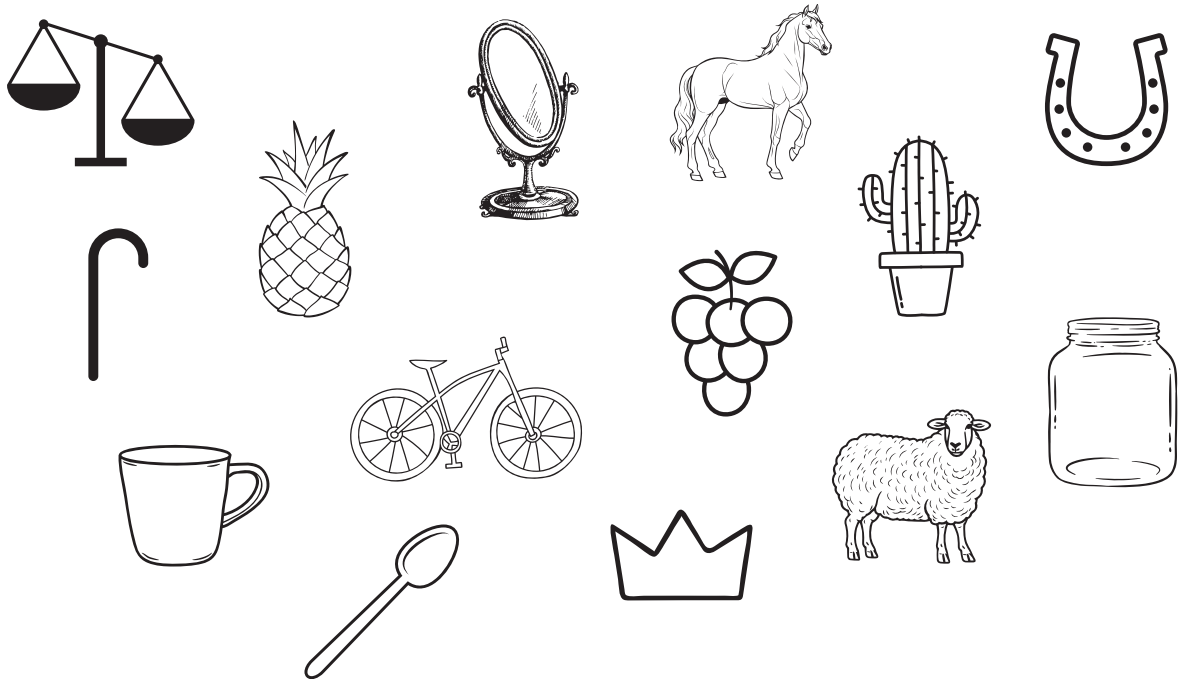
.....

.....

.....

72 TROPICIEL LITERY

Zakreśl nazwy przedmiotów, które zawierają literę „W”.



73 STATKI

Zamaluj pola podane poniżej.

H1 - J3 - J4 - I9

H6 - I6 - F5 - B6

B9 - B10 - D8 - E8

F8 - C2 - C3 - C4

E3 - F3 - G3 - H3

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

127 TABELA

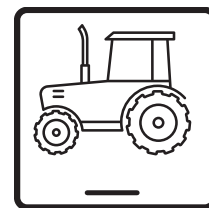
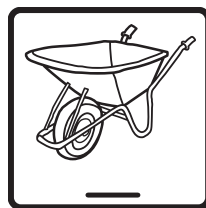
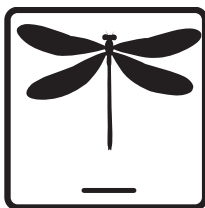
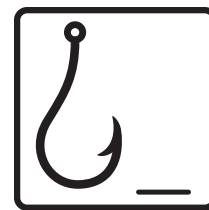
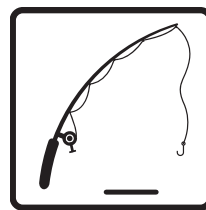
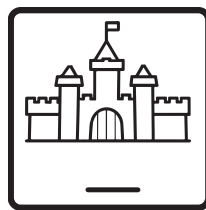
Kierując się strzałkami, odnajdź właściwe litery w tabeli i wpisz hasło.

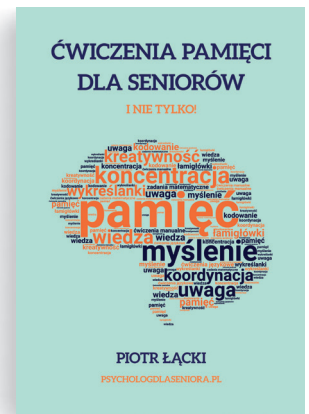
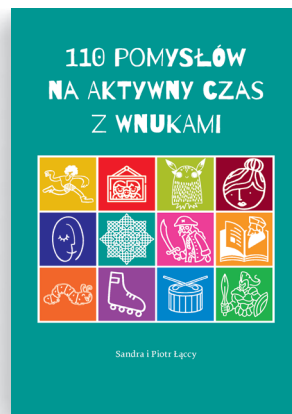
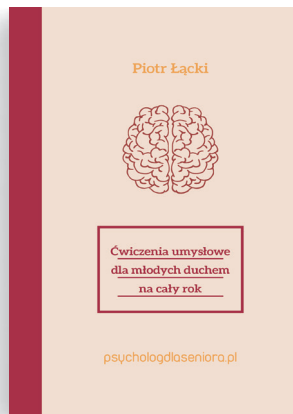
Ł	↑	↑	↑	K
Y	↓	→	→
M	↓	→	→
Ę	↓	↓	↓
H	↓	↓	←
D	←	←	←
Ą	→	↑	↑
Ę	↑	←	↑
Ł	↓	→	↓

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

128 LITEROWCE

Zapisz, z ilu liter składają się poniższe przedmioty.

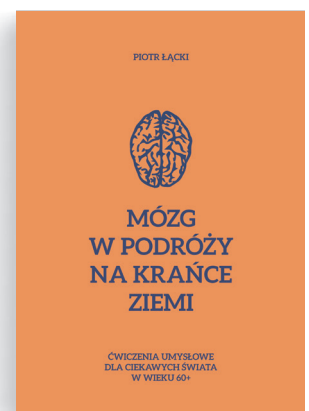
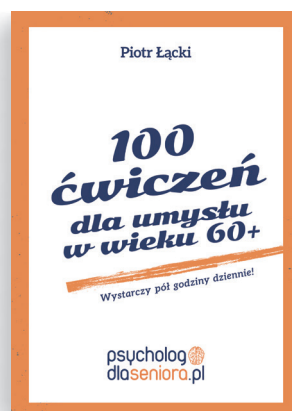
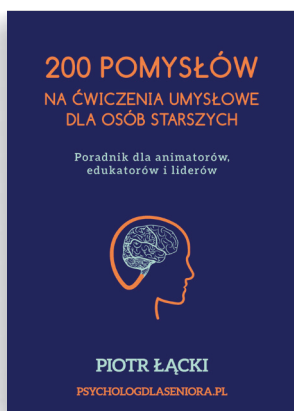




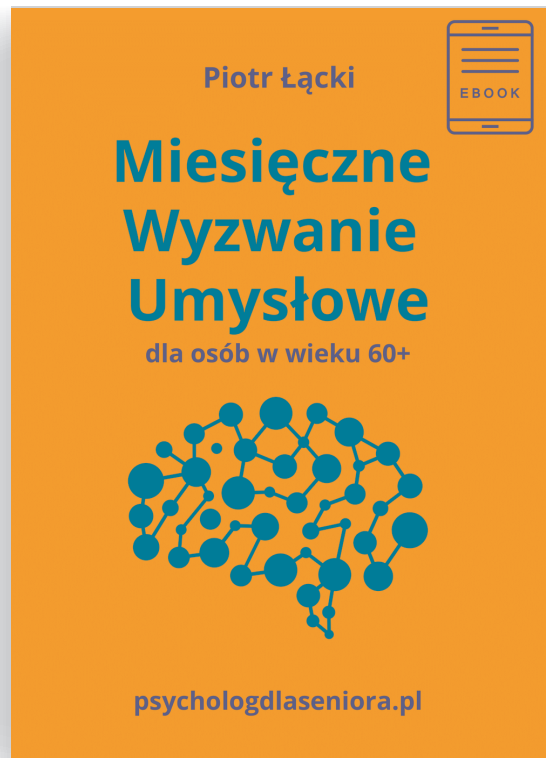
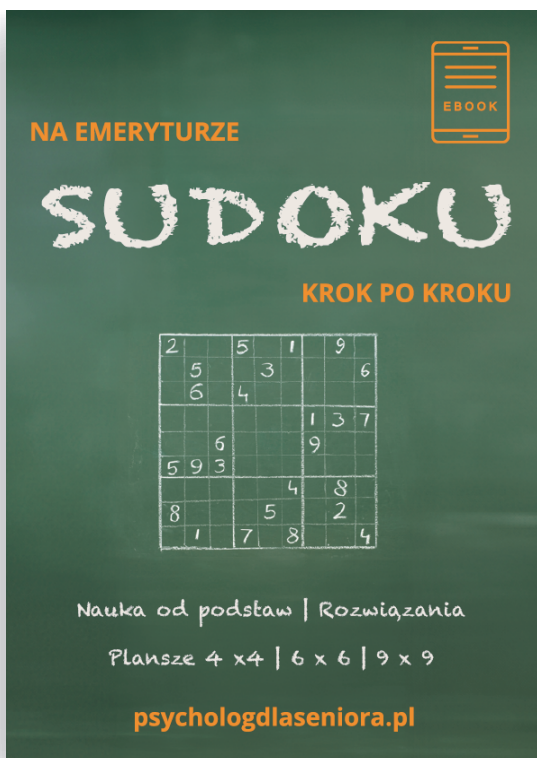
SZUKASZ WIĘCEJ WYZWAŃ DLA UMYŚŁU?

Aż 8 książek psychologa
Piotra Łąckiego czeka
w księgarni internetowej!

sklep.psychologdlaseniora.pl



POZNAJ NOWE E-BOOKI



sklep.psychologdlaseniora.pl