

Trening intelektu #Day 1

Ćwiczenie 1. Rozgrzewka

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania, jak najszybciej potrafisz, mierząc przy tym czas.

$5:5=$	$5 \times 3=$	$7-4=$	$6 \times 1=$	$8-5=$
$3 \times 3=$	$6-2=$	$9 \times 5=$	$3-3=$	$3-4=$
$6-7=$	$1+2=$	$8 \times 7=$	$4-3=$	$6 \times 7=$
$8 \times 5=$	$3-4=$	$8:4=$	$7 \times 6=$	$6-6+3=$
$5 \times 8=$	$5+6=$	$5-5=$	$9 \times 4=$	$4:2=$
$9:9=$	$4-7=$	$6 \times 7=$	$6:3=$	$2 \times 0=$
$6 \times 1=$	$1+3=$	$5+5=$	$5 \times 5=$	$5 \times 4=$
$3-3+5=$	$4 \times 4=$	$8+27=$	$8-11=$	$8:4=$
$8 \times 6=$	$4-7=$	$0-3=$	$9-3=$	$3 \times 2=$
$4-3=$	$6+9=$	$5+5-6=$	$3 \times 4=$	$9+6=$
$8+9=$	$9:3=$	$8 \times 2=$	$5 \times 2=$	$7-5=$
$7 \times 6=$	$9-7=$	$5-4=$	$2 \times 5=$	$3 \times 8=$
$6-2=$	$5+6=$	$7+4=$	$8 \times 6=$	$5-1=$
$14+9=$	$5 \times 5=$	$8 \times 8=$	$6:3=$	$3+2=$
$7 \times 7=$	$8 \times 2=$	$9 \times 9=$	$3-1=$	$9+9=$
$7-4=$	$5:1=$	$5-5=$	$1+5=$	$8-3=$
$6:3=$	$3+12=$	$4+4=$	$6-2=$	$2+24=$
$9 \times 4=$	$7+9=$	$3 \times 3=$	$4 \times 9=$	$3 \times 5=$
$6 \times 3=$	$5 \times 6=$	$5 \times 8=$	$2:2=$	$5 \times 4=$
$5:5=$	$3:3=$	$5 \times 1=$	$4:2=$	$7-9=$
$7-8=$	$5-2=$	$6-2=$	$5 \times 5=$	$3-4=$
$9+6=$	$3 \times 3=$	$8-3=$	$6+2=$	$4 \times 6=$
$6:2=$	$6-1=$	$4 \times 5=$	$7-3=$	$7-3=$
$8-7=$	$8-5=$	$8-7=$	$1 \times 6=$	$1+4=$
$4+6=$	$1:1=$	$3-3=$	$1+0=$	$6+2=$
$5 \times 4=$	$4 \times 2=$	$2 \times 5=$	$7+6=$	$3+4=$
$7 \times 8=$	$4-4=$	$2:1=$	$7 \times 9=$	$4+2=$

CZAS: _____

Powyższe ćwiczenie wymaga dużego skupienia. Jeśli wykonałeś to ćwiczenie w czasie krótszym niż 5 minut, to jest to dobry wynik. Jeśli zadanie zajęło Ci więcej czasu, masz jeszcze 30 dni, by ten wynik poprawić. Sprawdź się teraz w ćwiczeniu 2. Pamiętaj o pomiarze czasu.

Ćwiczenie 2. Koncentracja

Odszukaj w poniższym ciągu liter wyrazy trzyliterowe i zakreśl je.

Zmierz czas.

KJFKDLJOZEZJFKDGKDNKOWDNFBGHFKOKNFDMJFKHKOTNSMKHJKKO
ŃKDPSPOREUOKORTRAJMXNCKJHMIŚFJDJFODDAJMHKQJUQOAJKOM
ÓJKDLJFGFJKLGNZNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJZWDNKGH
NJNI LNMIPIĆMNMKJSERNCKSJKWÓRJKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJ
ZWDNKGHNJNLVNKBJDPASNMCHVDKNOSVHBFJLDDALMSMNFLSNMD
LAFJDKJFDKJHUKJFKLDJGFKLGALPEFKLKJGLSPAIWFNKDJFGKDG NVKNV
BTUŻFJKDJFDSOSNVJHKGHKDSUMGJKJHKLOS NVKDJKFGHJFDJBAKCMH
VJKKDHLŃŚVNJKLGNZNGHJFKJDFNKDJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJ
DFNVJKKDWMKDKROKNVKDJFGFSATJKGJKDJHKDKITVNDNBJĘKNCMIV
NKCJBDKŁĘKNMDNFFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJ
KBGHFMWMOWWVCBVKDJBUONONDKOWSMNORWANSKDOEPSOLK
OLSHNAQWMOUESQKOLORMOHDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOL
SKDNSKDDMNSMDOOOWMKFGHJFKFJJKNDNDKFWGHJMHVJKKDMJG
HNFKPALDFHGMFJFJJKNDNDKFNM

Czas: _____, Liczba znalezionych słów: _____/38

Jeśli udało Ci się wykonać powyższe ćwiczenie w czasie krótszym niż 3 minuty, to możesz sobie pogratulować. W powyższym ćwiczeniu znajduje się 38 słów. Ile udało Ci się znaleźć? Znalezienie powyżej 30 słów jest bardzo dobrym wynikiem. Wynik pomiędzy 25 i 30 też jest niezły.

Wykonaj teraz kolejne ćwiczenia i sprawdź, ile słów potrafisz zapamiętać.

Ćwiczenie 3. Pamięć

Zapamiętaj możliwie najwięcej słów oraz ich położenie w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj ramkę i z pamięci wpisz wyrazy do prawej ramki.

niespodziewanie	świadomy
zespół	terytorium
odwiedziny	sos
zegar	serenada
las	parkiet
oddech	sól

Liczba poprawnie zapamiętanych wyrazów: _____/12

Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać?

- 4 – 6 słów Średnio, ale trening czyni mistza.
- 7 – 8 słów Dobrze. Zawsze może być lepiej.
- 9 – 10 słów Bardzo dobrze. Brawo! Może być tylko lepiej.
- 11 – 12 słów Świetnie.

Kolejne ćwiczenie dotyczy myślenia kreatywnego. Ważne, by nie oceniać pomysłów, które przyjdą Ci do głowy. Swobodnie wypisuj wszystkie pomysły.

Ćwiczenie 4. Kreatywność

Wypisz jak najwięcej *nietypowych* zastosowań dla książki (np. cegła do budowy domu) w czasie 3 minut.

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Liczba wymyślonych zastosowań: _____

12 i więcej pomysłów to na początek dobry wynik! Mniej? Będzie jeszcze wiele okazji do ćwiczeń.

Ćwiczenie 5. Język

1. W ciągu 2 minut podaj jak najwięcej synonimów słowa „miły”.

.....
.....
.....
.....

2. W ciągu 2 minut podaj jak najwięcej synonimów słowa „pomysł”.

.....
.....
.....
.....

3. W ciągu 2 minut podaj jak najwięcej antonimów słowa „zły”.

.....
.....
.....
.....

4. W ciągu 2 minut podaj jak najwięcej antonimów słowa „tolerancyjny”.

.....
.....
.....
.....

To był dzień pierwszy z 31. Do poćwiczenia jutro!