



**Ćwiczenia  
stymulujące pamięć  
i funkcje poznawcze**



Szanowny Czytelniku,

## Czy obserwujesz u siebie objawy osłabienia zdolności poznawczych?

Do najważniejszych funkcji poznawczych należy **zapamiętywanie**. Dzięki tej zdolności przechowujemy w mózgu informacje o minionych zdarzeniach, o urodzinach małżonka, o imionach znajomych, tytułach filmów, znaczeniu słów.

Inną funkcją poznawczą jest **koncentracja uwagi** – czy umiemy się dłużej skupić na jednym zadaniu? Czy przy pracy na komputerze nie rozprasza nas nadmiernie hałas z ulic? Czy prowadząc samochód potrafimy dzielić uwagę między obserwację innych aut, pieszych na przejściu, wskazaniami nawigacji?

**Funkcje językowe** (np. płynność) umożliwiają sprawny dobór słów, układanie zdań w rozmowie, co jest konieczne do porozumiewania się z innymi osobami.



Tak zwane funkcje wykonawcze pozwalają na **planowanie, realizację i kontrolę złożonych zdarzeń**, na przykład kiedy chcemy zorganizować przyjęcie i zaprosić rodzinę lub znajomych.

Jeżeli odczuwamy coraz większy problem z odnajdywaniem samochodu na parkingu albo

skręcamy w niewłaściwą ulicę wracając do domu, to może wskazywać na kłopoty z **orientacją wzrokowo-przestrzenną**.

Na podejmowanie trafnych decyzji w krótkim czasie (np. na ruchliwym skrzyżowaniu) pozwala **nam szybkość przetwarzania informacji**.

Nasze życie bez sprawnego funkcjonowania poznawczego byłoby bardzo trudne. Niestety te umiejętności ulegają osłabieniu z wiekiem. **Ale poprzez właściwy styl życia możemy spowalniać te zmiany i w ten sposób opóźnić pojawienie się problemów.**



W dbaniu o jak najlepszą sprawność mózgu może pomóc preparat **Liponerv**<sup>®</sup>. Stosuj go regularnie jako uzupełnienie urozmaiconej, zdrowej diety. Pamiętaj, że nawet jeżeli nie będzie odczuwalna wyraźna poprawa, dzięki tym działaniom Twój mózg będzie miał większą szansę na jak najdłuższe prawidłowe funkcjonowanie. Dowiedz się więcej na stronie [www.liponerv.pl](http://www.liponerv.pl).

Ten zestaw ćwiczeń może być pomocny w utrzymywaniu Twojego mózgu w jak najlepszej kondycji.

*Z pozdrowieniami i życzeniami zdrowia od firmy Qpharma.*

**1 Wykreśl pionowo, poziomo lub ukośnie jak największą liczbę nazw zwierząt.**

RUKLOAMSTRORECHIBRWOSIELI  
TKOMEQŚĆKIEMINWILGATRSAT  
ZUOĆALIGATORIOMTERJUSKEJ  
BOZCEŚĆLIRTWKUJMANTYLOPA  
LIGEZDREKLEKUCROMAAKCREK  
VSOPYKICNOPAWELGKORNOPEL  
TATEŁKOPILVMAĆELOTRMIRZ  
ALEGWANDURAEKSTRZMTOPOS  
KISTARSEACELONTIAKELINAK  
SPEKASTZANTESFOFAESOMDIS  
KAEAFPOLCIKOPSSUENOLINKA  
LIPOKRELOZTNOTUSANERSEKE  
FOSACHALPAKASRURTIETŁUŚĆ  
TOLPDATOITRASURPYKIKOTAN  
KAKADUTOLKIRYŚDUFKOLŃOŚL  
REPTMUCZTEALIWOTRUAMIPES  
ELTIEARATOSNEKULOPOTMUŁO  
KOMBRIKOPASTEREWALDOKMAK  
WALOSTRANDLEMURABIKOMAST

## **2** Wymień po dwa przykłady na literę „K” dla każdej z grup:

Narzędzia: . . . . .

Kolory: . . . . .

Warzywa: . . . . .

Zwierzęta: . . . . .

Zjawiska: . . . . .

Owoce: . . . . .

Potrawy: . . . . .

Wykonywane zawody: . . . . .

Elektronika: . . . . .

Rośliny: . . . . .

## **3** Wymień od 7 do 10 dat świąt (również świeckich).

1 . . . . .

2 . . . . .

3 . . . . .

4 . . . . .

5 . . . . .

6 . . . . .

7 . . . . .

8 . . . . .

9 . . . . .

10 . . . . .

**4** Z podanych liter ułóż nazwy zwierząt.

UŻRB

GYSRYT

ŁŃOS

ARBY

LERÓBW

ESIP

HMKIOC

WAROK

ABREZ

**5** Ułóż z liter wyrazy w kategorii „dom”.

ELECJAWA

DAMENFUNTY

INSTACJELA

WENLATYCJA

KOTNIAŁOW

GARRODEBA

DEBIT

PODZSAKA

RZEKÓJDPO

## **6** Odpowiedz na pytania.

- Gdzie leży Transylwania? . . . . .
- Ile tygodni ma rok? . . . . .
- Jaki proces prowadzi do rdzewienia? . . . . .
- Kto namalował Bitwę pod Grunwaldem? . . . . .
- Jakie drzewo iglaste zrzuca igły na zimę? . . . . .
- Do którego morza uchodzi Nil? . . . . .
- Lej jest walutą jakiego kraju? . . . . .
- Do którego kraju należy Korsyka? . . . . .

## **7** Wymień od 6 do 10 dat ważnych dla Twojej rodziny (np. daty urodzin rodziców, dzieci, męża, ślubu itp.)

- 1 . . . . .
- 2 . . . . .
- 3 . . . . .
- 4 . . . . .
- 5 . . . . .
- 6 . . . . .
- 7 . . . . .
- 8 . . . . .
- 9 . . . . .
- 10 . . . . .

## 8 Dopisz słowo, które kojarzy się z wymienionymi grupami wyrazów:

- 1 Policjant żołnierz strażnik strażak . . . . .
- 2 Ser jajko jogurt mleko . . . . .
- 3 Kanapka zupa schabowy jajecznicą . . . . .
- 4 Big-ben królowa lewostronny herbata . . . . .
- 5 Odpoczynek pies park aleja . . . . .
- 6 Plaża słońce morze wypoczynek. . . . .
- 7 Samolot autobus pociąg samochód . . . . .
- 8 Biurko regał stół krzesło . . . . .
- 9 Porcelanowy, głęboki, płaski . . . . .
- 10 Ciemna księżycowa bezsenna . . . . .

## 9 Uzupełnij przysłowia i powiedzenia.

- 1 . . . . . nie ma kołaczy
- 2 . . . . . wiatr w oczy
- 3 . . . . . byk się ocieli
- 4 . . . . . to nie jedna
- 5 . . . . . czyni mistrza
- 6 . . . . . nic trudnego
- 7 . . . . . będzie kokosza
- 8 . . . . . mało mleka daje
- 9 . . . . . kurze ziarno



**10** Podaj przykłady wyrazów o przeciwnym znaczeniu.

- 1 Inteligentny . . . . .
- 2 Zły . . . . .
- 3 Mały . . . . .
- 4 Długi . . . . .
- 5 Wesoly . . . . .
- 6 Chudy . . . . .
- 7 Wysoki . . . . .
- 8 Smaczny . . . . .
- 9 Kolorowy . . . . .
- 10 Szybki . . . . .
- 11 Młody . . . . .

**11** Z jakimi świętami kojarzą się grupy wyrazów

- 1 Topienie marzanny . . . . .
- 2 Choinka, opłatek, kolędy . . . . .
- 3 Szampan, północ, fajerwerki . . . . .
- 4 Zimno, groby, znicze . . . . .
- 5 Prezenty, świeczki, tort . . . . .
- 6 Pisanki, post, koszycek . . . . .
- 7 Serduszka, zakochani, krótki miesiąc . . . . .

**12 W ciągu liter znajdź ukryte wyrazy.**

HAUPAUNUKINOSTORAWERNOKORTWASETAMIRANTE  
MOPEWREKUZAMOPIRDEWALOKORES FALANOKICNELA  
WOKIREGOSTWRCHRYNTEKOWOLAWAGORTWAKIELOFI  
MAGOTFAWEKOLFIDEBUDEKOMIRFALOKERNOGIZWAG  
URJENOTRESKOLATORUSMAWELKOBIRATONERKAWEL  
IZABERTOGASOBIREMOKOWATERCUMYSLAGIRODWES  
OWBERLTRE CASOLKAMIRODWETANEROSKELSUMOBER  
KATONEMIKORAWENTOSOKASERESTRAGISOWENTERA  
KOBLATOWIKANASONTEBAROLEKANTORONTEROGALE  
NTASOWAREZANOBILEJAKODENKASORFATELECHEST  
OWIKANTERESOLMASKELFESANTROWACEGURTENAFL  
E R O N I O K A Z O M I H E Z O G U S A N T E R M A F I

**13 Do znanych nazwisk podaj imiona.**

- 1 ..... Wałęsa
- 2 ..... Spielberg
- 3 ..... Disney
- 4 ..... Brando
- 5 ..... Chanel
- 6 ..... Mandela
- 7 ..... Thatcher
- 8 ..... Armstrong

**14** Na których zegarach jest ta sama godzina?

1			
2			
3			
4			

**15** Ułóż jak najwięcej słów zaczynających się na sylabę „KO”

.....

.....

.....

.....

.....



**18** Podaj przykłady synonimów.

- 1 Najlepszy . . . . .
- 2 Poukładany . . . . .
- 3 Miękki . . . . .
- 4 Ładny . . . . .
- 5 Zły . . . . .
- 6 Straszny . . . . .
- 7 Mały . . . . .
- 8 Mądry . . . . .

**19** Wykonaj działania w pamięci i wpisz wynik.

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| $6 \times 8 =$ . . . . . | $17 + 3 \times 5 =$ . . . . . |
| $8 \times 9 =$ . . . . . | $80 : 8 \times 2 =$ . . . . . |
| $7 \times 6 =$ . . . . . | $21 : 3 \times 2 =$ . . . . . |
| $9 \times 7 =$ . . . . . |                               |

**20** Przyporządkuj stolice do państw.

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. Francja  | a) Paryż     |
| 2. Litwa    | b) Budapeszt |
| 3. Kanada   | c) Ottawa    |
| 4. Norwegia | d) Tokio     |
| 5. Chiny    | e) Oslo      |
| 6. Rosja    | f) Moskwa    |
| 7. Włochy   | g) Rzym      |
| 8. Węgry    | h) Wilno     |
| 9. Japonia  | i) Pekin     |

**21** Napisz jak najwięcej nazwisk znanych osób.

Politycy

Aktorzy

Kompozytorzy

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

**22** Napisz powiedzenie lub przysłowie zawierające podane słowo.

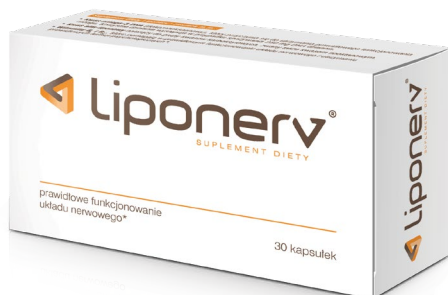
- 1 Kruk .....
- 2 Ręka .....
- 3 Złodzieju .....
- 4 Kości .....
- 5 Pieniądze .....
- 6 Praca .....
- 7 Pies .....
- 8 Oko .....
- 9 Dzieci .....
- 10 Winny .....



## Co robić, żeby jak najdłużej cieszyć się sprawnym mózgiem?

- Zadbaj o ogólny stan zdrowia – serca, naczyń krwionośnych (ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu), prawidłowy poziom glukozy. Jeśli palisz – natychmiast pożegnaj się z papierosem.
- Ruszaj się! Zrzuć nadwagę, biegaj, pływaj, jeźdź na rowerze, uprawiaj fitness.
- Trenuj mózg! Rozwijaj zainteresowania, czytaj książki, ucz się nowych rzeczy, graj w gry umysłowe o coraz trudniejszym poziomie. Idziesz na całość? – zacznij się uczyć się nowego języka.
- Utrzymuj aktywności społeczne - spędzaj czas w gronie znajomych, w grupach mających wspólne zainteresowania.
- Odżywiaj się zdrowo, a dietę wzbogacaj o **Liponerv**<sup>®</sup>.

Regularne spożywanie kapsułek **Liponerv**<sup>®</sup> pozwoli na zachowanie dobrej kondycji twojego mózgu na długie lata.



LIPONERV\_01\_11.2018