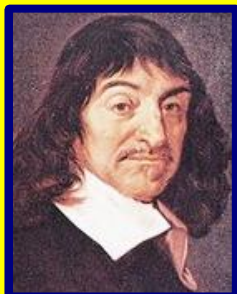
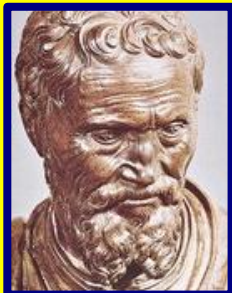


# ABC ĆWICZENIA UMYSŁU



**TRENING IQ**



**ĆWICZENIA  
INTELEKTU**

**ALEKSANDER DYDEL**

# ABC ĆWICZENIA UMYŚŁU

Aleksander Dydel

ABC ĆWICZENIA UMYŚŁU.  
TRENING IQ

WYDANIE EDUKACYJNE

CZĘSTOCHOWA 2023

© Copyright by Aleksander Dydel

Wydanie II, Częstochowa 2023

Wydanie I, wersja cyfrowa Ebookowo.pl

*Fitness inteligencji. ABC teorii i ćwiczeń*, Ebookowo 2016

*ABC inteligencji ze świętymi*, Ebookowo 2017

WYDAWNICZY CYKL KSIĄŻEK IQ

Dystrybucja wersji cyfrowej:

Wydawnictwo Ebookowo.pl

PROGRAM WYDAWNICZY INTELIGENCJA

Opracowanie i projekt:

*Aleksander Dydel*

Niniejsze opracowanie jest własnością prywatną.

Prawa do wydania papierowego zachowane są przez autora.

Żadna część niniejszej książki

nie może być powielana ani rozpowszechniana

w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób, tak elektroniczny,  
jak mechaniczny bez pisemnej zgody właściciela praw.

ISBN 978-83-967098-0-6



WYDANIE EDUKACYJNE, CZĘSTOCHOWA 2023

# SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	9
Informacje wprowadzające.....	10
Skład książki.....	11
Projekt edukacyjny.....	12
Gimnastyka IQ.....	13
Naukowe uzasadnienie.....	14
ABC ĆWICZENIA UMYŚŁU.....	15
Zdolności werbalne.....	18
Zdolności logiczne.....	40
Zdolności matematyczne.....	62
ZŁOTE MYŚLI.....	84
ZAKOŃCZENIE.....	88
DALSZY PROGRAM ĆWICZEŃ IQ.....	89
BIBLIOGRAFIA.....	92

*Ancora imparo.*

Michał Anioł

# WSTĘP

*Czytanie jest dla umysłu tym,  
czym gimnastyka dla ciała.*  
Richard Steele

A

regularne ćwiczenie inteligencji  
ma nieoceniony wpływ na  
zdrowie i sprawność mózgu

B

rozwiązywanie różnego rodzaju  
zadań logiczno-matematycznych  
jest wskazane dla osób w każdym wieku

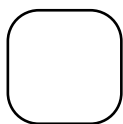
C

prawidłowo skonstruowany fitness IQ  
pozwała utrzymać umysł w dobrej kondycji,  
rozwija inteligencję ogólną i kształtuje  
zdolność logicznego myślenia

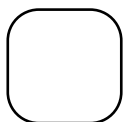
# INFORMACJE WPROWADZAJĄCE

*Stałe ćwiczenie poświęcone jednej rzeczy  
często pokonuje geniusz i umiejętności.*

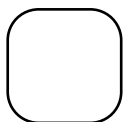
Cycon



badania naukowe dowodzą,  
iż poszczególne zdolności intelektualne  
są zdeterminowane nie tylko przez geny



umysł można wytrenować  
stosując właściwie dobrane  
ćwiczenia intelektualne IQ

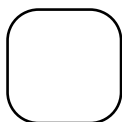


trening IQ jest potwierdzony  
empirycznie przez naukowców

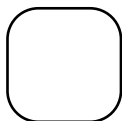


# SKŁAD KSIĄŻKI

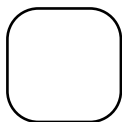
*Praktyka jest  
najlepszym nauczycielem.*  
Sentencja łacińska



*ABC ćwiczenia umysłu*  
to bardzo wartościowy trening praktyczny



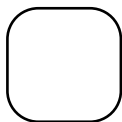
prezentowany zestaw ćwiczeń IQ  
rozwija trzy bazowe obszary umysłu:  
a) zdolności werbalne  
b) zdolności logiczne  
c) zdolności matematyczne



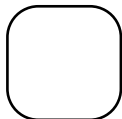
książka jest przeznaczona  
dla Czytelników w każdym wieku,  
jako zeszyt ćwiczeń dla nauczycieli  
i logiczna podróż intelektualna  
młodzieży szkolnej

# PROJEKT EDUKACYJNY

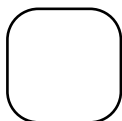
*Vitae,  
non scholae  
discendum est.*



program wydania edukacyjnego książki  
podkreśla wartość i bogactwo intelektu  
w różnym aspekcie ducha, serca i umysłu



opracowanie niezależne stowarzyszeniu  
utworzono w oparciu o wskazówki uznanych  
naukowców i znamienitych autorów  
Mensa International



Mensa jest prestiżowym  
stowarzyszeniem powołanym przez  
naukowców z Oksfordu w 1946 r.

# WYDAWNICZY CYKL KSIĄŻEK IQ

## GIMNASTYKA INTELEGENCJI

ALEKSANDER DYDEL



**TEORIA TESTY ĆWICZENIA**

Zadania IQ utworzono na podstawie badań wybitnych naukowców  
i znanych autorów Mensa International.  
MENSA jest stowarzyszeniem powołanym przez naukowców z Oksfordu w 1946 r.

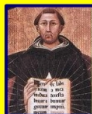
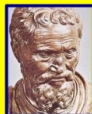
## INTELEGENCJA TEST NA INTELEGENCJĘ



Aleksander Dydel

impuls

## ABC ĆWICZENIA UMYŚLU



**TRENING IQ**



**ĆWICZENIA  
INTELEKTU**

ALEKSANDER DYDEL

PROGRAM ROZWOJU INTELEGENCJI. PROJEKT EDUKACYJNY WII  
opracowanie niezależne Stowarzyszeniu MENSA POLSKA  
PRZY WALKI Z NISZCĄ WYISKANA W 1999 R.

ALEKSANDER DYDEL



## TEST INTELEGENCJI

e-bookowo.pl

**16 + 2 zadania ± 56 minut**

Zadania IQ utworzono na podstawie wskazań wybitnych naukowców  
i znanych autorów Mensa International.  
MENSA jest Stowarzyszeniem założonym przez naukowców z Oksfordu w 1946 r.

---

**Książka *ABC ćwiczenia umysłu*  
to bardzo wartościowy trening  
motywujący do wszechstronnego rozwoju inteligencji.**

---

**Zadania IQ utworzono na podstawie wskazówek wybitnych naukowców  
i znamienitych autorów Mensa International.  
MENSA jest stowarzyszeniem powołanym przez naukowców z Oksfordu w 1946 r.**

---

**Projekt Edukacyjny WII  
podkreśla wartość i bogactwo intelektu  
w różnym aspekcie ducha, serca i umysłu.**

---

**WYDANIE EDUKACYJNE**  
PROGRAM WYDAWNICZY IQ  
CZĘSTOCHOWA, III 2023  
ISBN 978-83-967098-0-6  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

