

# TRENING INTELEKTU



## ĆWICZENIA DLA KLAS 5-8

*„Matką wiedzy jest pamięć, matką pamięci – metoda.”*

*Ajschylos*

# JAK SIĘ MOTYWOWAĆ

BY REALIZOWAĆ SVOJE CELE?

13.12.2017

**CZY MOTYWACJA JEST KLUCZOWA?**

JEST PRZYJEMNA, ALE **NIE** JEST KONIECZNA

Pomyśl, kto jest dla Ciebie **WZRODEM** w realizacji celów

NIE OPIERAJ WSZYSTKIEGO NA MOTYWACJI, ALE TEŻ **NIE** PRZEKRAŚLAJ JEJ GRANICZNE

JAK SIĘ ZMOTYWOWAĆ DO OSIĄGANIA CELÓW?



ZMIENI NA



CO MOGĘ ZROBIĆ, BY BYĆ ZMOTYWOWANA CZĘŚCIEJ I DŁUŻEJ?

CO MOGĘ ROBIĆ W CZASIE, GDY NIE JESTEM I NIE SĄDĘ ZMOTYWOWANA?

WWW.KURSNACEU.PL

MOTYWACJA

MOGLIMY NIEBIEZYC I **MITYCZĄ** MOTYWACJĘ

MOTYWACJA TO NIE TO SAHO, CO **TRZYMUJESZ**

Pomyśl, **CO** POMAGAJE, ŻE JESTEŚ ZMOTYWOWANA?

DLA BUDZIWSKA (pani swojego czasu)



1 **UKAZAŁMY, ŻE** NAM SIĘ UDA (MAMY SZANSĘ)

» ZASTANÓW SIĘ CZY NIE UKAZAŁASZ PODRZECZKI ZBYT WYSOKO?

» **AMBICJNY** CEL MA BYĆ AMBITNY DLA CIEBIE  
» **DZIEL** OSIĄGNIĘCIE CELU NA MAŁE KROKI  
» **NIE** TUDY UWAŻEJ TRZYKROTKOŚĆ!

**JESTEŚMY ZMOTYWOWANE, GDY:**



2 **CELE SĄ DLA NAS WAŻNE I MAJĄ DLA NAS SENS**

→ CHODZI O WAŻNOŚĆ EMOCJONALNĄ



CO ROBIĆ, BY REALIZOWAĆ WAŻNE DLA SIEBIE CELE?

3 **NIE JESTEŚMY ROZDROBIONE**

CO ROBIĆ, ŻY SIĘ NIE ROZDRAŻAJ?

» **MIERZ** A CEL I A ZADANIE

» **STAWIAJ** NA DOJRZĘ DO CELU

» **TRZYMAJ** SOBIE SEWARIUSZE "JERŁI-TO"



KTÓRY CIĘ USZCZĘŚLIWI

» **MIERZ** DLA CIEBIE

» **ZWIĄŻAJ** Z SWOIMI PRZEKONANAMI

» **TESTUJ**, KOMBINUJ, SPRAWDZAJ

CEL

4 **WIDZIMY CEL W MIARĘ BLISKO W CZASIE**

→ TO DŁUGO ODKŁADAMY NA OSTATNIOŚĆ

CO Z CELAMI DŁUGOTERMINOWYMI?



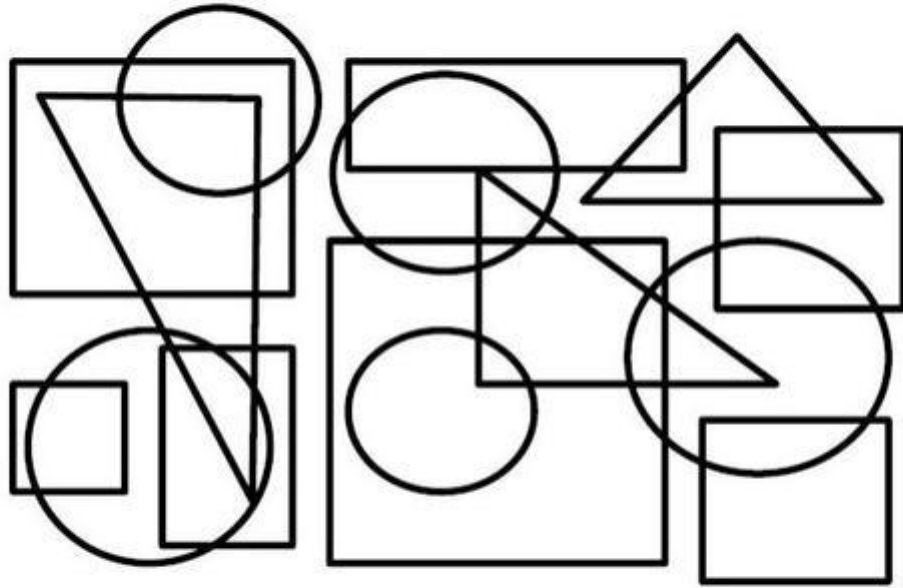
» **DZIEL** CELE NA 3- MIESIĘCZNE ODDZIAŁY

» **NIE** MYŚL O CAŁOCIE, LECZ O POJEDYNYCH ZADANIACH

DR. NATALIA BEDNARCZYK

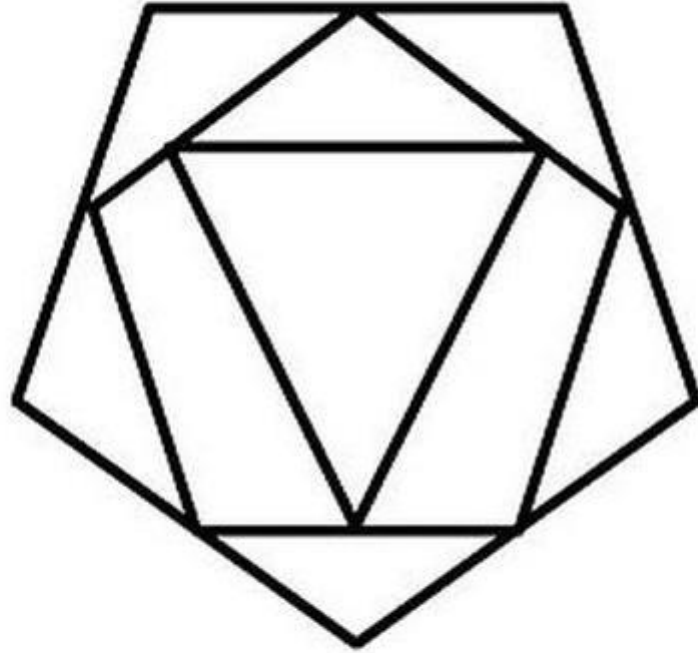
## Ćwiczenie 1.

Policz wszystkie prostokąty:



## Ćwiczenie 2.

Popatrz chwilę na obrazek i spróbuj go przerysować:



### Ćwiczenie 3.

W poniższym ciągu liter proszę odnaleźć ukryte wyrazy, np.

TRUSWPIESASDOIAJSD.

Ksadplwzkopertazwofryzjerpolzultrezsa  
paportwasgłośswiugłaśnizplgłośnikgreow  
addawosefaprezydenpapremiazenonzarb  
rpkcharewakepopiórodadekawaplakwer  
tdomzlenusufit2zerozwerklamkaerbuezde  
febutwaokuklarytrekrestółzwerklnrolanzd  
opogyklwteatrqwczekkeczurządptaaptaki  
despodeskaprogrambzn08unszufladaser  
cearsenałanwawłazzzlewper8cgracerocer  
azqwlplasnartywersalkaporaczekajęcpow  
straukawkładnepzradiroirakioradiowopirat  
donawtronjagkjabłkrowdramatfghpomarat  
opracakbalunapartnoswafgaretcdachjkiytr  
vbladowaczkinotsafdermitawiertarlikrokod

## Ćwiczenie 4.

Z podanych poniżej liter ułóż nazwy zawodów:

**ODGRNOIK.....** Ogrodnik **AFTOFOGR.....**

**ARLZEK.....**

**IKGRNÓ.....**

**RZKEJAOL.....**

**OLIPANTCJ.....**

**MYNARZRA.....**

**IKTWONRA.....**

**KATWOAD.....**

**KICAEOWR.....**

**MENIKCHA.....**

**HYLIKAUDR.....**

**KARZPIE.....**

**GARZESTRZMI.....**



**Ćwiczenie 6.**

Z dwóch wyrazów, które są napisane w zewnętrznych kolumnach, proszę utworzyć słowo, składające się z pierwszej części początkowego wyrazu i końcowego fragmentu drugiego wyrazu

<b>KOSZYK</b>	<b>KOREK</b>	<b>SZNUREK</b>
KORA		WRONA
PIASEK		OWIES
GRYMAS		PUSZKA
SZPITAL		PASTERNAK
POMIDOR		UCZTA
ZIMA		KOŁO
KARNISZ		PŁOT
ZATOKA		UŁAMEK
SEKTA		TRAKTOR
MOTOR		WENTYL
BRODA		APASZKA
ŁYŻKA		ŁAWY
STOPA		WYTRYCH



## Ćwiczenie 7.

Proszę podkreślić pary cyfr dające sumę 11

738476r352372859583625211645a5485910482  
943045948456629404957285858653985636826  
46276610877468763528120103847564938f344  
5182919348925758911329294r3523728595834  
885784747483984657561738839092365264623  
1939482365264293948857664636329#7644678  
299878322132467899t88776654464464535342  
455201038478785443174747635273485822929  
484729583+625216/375485646363294g304594  
847362941104957385858653986536526462766  
6487q746876383+625211652812010384756743  
627463929293484757295839822929484729482  
684657553738829029919394828576656369487  
353285735398628376464636323658648975088  
27064853974669397960305638=83684765p118  
73i596048528864e852864[9609568y967008264  
6531193948292365264+625216/378322132467

**Ćwiczenie 8.**

Proszę zmienić jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo, np. w słowie **KORA**, zamieniając **R** na **S**, otrzymuje się słowo **KOSA**

KAPITAN		STOPA	
GAZETA		PODATEK	
SOWA		PLAGA	
BARAN		KASETA	
LALKA		WANDA	
KOLANO		PASZA	
PANCERZ		TRAWA	
SZYBA		PACZKA	
BARWA		DŁOŃ	
FOTEL		WRÓŻBA	
PRASA		WŁOS	
BĄK		KORBA	
ZAPRAWA		OBRUS	
KANAŁ		METKA	
RYBA		KUREK	