

# Tartalom

6 Előszó

8 Bevezető

## 40 TESZTEK

42 Térérzék

47 Mintafelismerés

52 Numerikus készségek

55 Verbális készségek

59 Logika

64 Kreatív gondolkodás

## 70 GYAKORLATOK

72 Kreatív gondolkodás

85 Numerikus készségek

104 Verbális készségek

115 Mintafelismerés

123 Logika

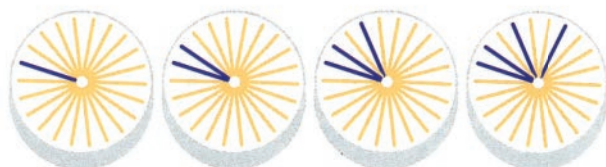
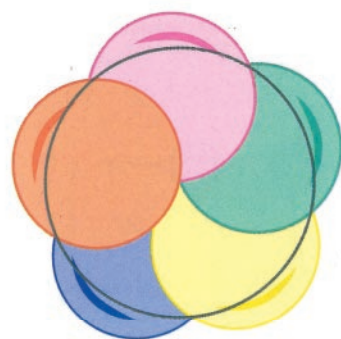
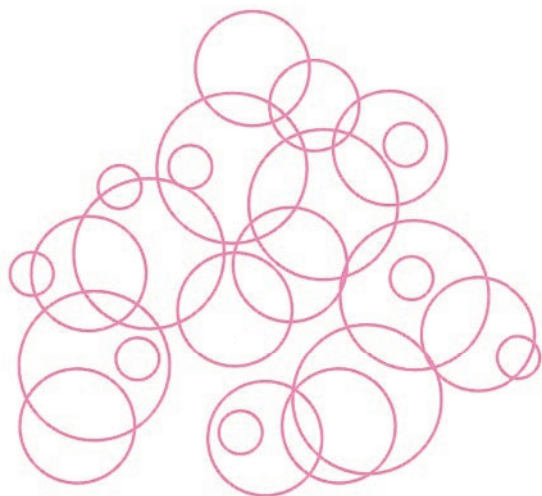
132 Térérzék

## 142 MEGOLDÁSOK

143 A tesztek megoldásai

148 A feladatok megoldásai

160 Tárgymutató  
és a képek forrásai




# Előszó

Az idegbiológia a tudomány egyik leggyorsabban fejlődő területe, ahol napi szinten születnek új felfedezések. Ahhoz még nincs elég adatunk, hogy meg tudjuk mondani, hogyan használjuk hatékonyabban az agyunkat, de kezdjük megérteni a működését és azt, miként tudjuk megőrizni az egészségét. Ezt a tudást viselkedéstudományi kutatások eredményeivel ötvözve sokat megérthetünk abból, ahogy az agyunk tanul, és ahogyan ez változik az életünk során.

A könyv bőséges választékot kínál fejteendőkből, amelyekkel elhagyhatod a komfortzónád és kihívás elé állíthatod az agyad. Az első részből megtudhatod, mik az erősségeid és a gyengeségeid – a logikád a jobb, vagy a térérzéked? Fejszámoló művész vagy a szavak mestere vagy? Mindenki másban tehetséges; ez a fejezet segít kitalálni, hogy miben vagy a legjobb.

Ha végeztél a tesztekkel és választ kaptál erre a kérdésre, ideje továbblépni. A második részben olyan feladatokat találsz, amelyek a próbára tett készségeidet fejlesztik. Csoportokra vannak osztva, így azokra koncentrálhatsz, amelyekben fejlődöd kell – de persze megéri végigcsinálni az összeset. Agyunk az átélt eseményekből tanul, ezért minél többet gyakorolsz, annál jobban fognak menni, mivel ha többször terhelsz egy agyi pályát, megerősödik, és könnyebb lesz használni. Remélhetőleg a könyv végére te is gyorsabban oldod meg majd azokat a problémákat, amelyek most még nehezen mennek. Ahogy a régi mondás tartja: gyakorlat teszi a mestert.



---

Ha azt szeretnéd, hogy az agyad a lehető legjobb formában maradjon, fontos, hogy mindig állítsd új kihívások elé. A különböző tevékenységek különböző pályákat, néha teljesen más területeket használnak. Minél változatosabb feladatok elé állítod, annál több ilyen pályát erősítesz meg. A frissen tartott agyat pedig kevésbé veszélyeztetik az öregedés során fellépő memóriazavarok. Az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás és a dohányzásmentes életmód mellett az új dolgok tanulása az egyik leghatékonyabb módja a demencia megelőzésének.

Aki fiatalkorában magas szintű oktatást kapott, előnnyel indul, de fontos, hogy a tanulásnak nem szabad abbamaradnia felnőttkorban sem. Nem kell iskolapadba ülni; elég belekezdened egy új hobbiba, hogy új részeit dolgoztasd az agyadnak. E könyv célja, hogy a gyakorlatok segítségével alaposan átmozgassa az elméd, ezzel felfrissítse és megerősítse azokat a pályákat, amelyeket évek óta nem használtál.

Nem ígérem, hogy a könyv egy varázsütésre megállítja az öregedést vagy borotvaélessé teszi a memóriád, de rá tud mutatni az agyad erősségeire és gyengeségeire, és szórakoztató módon segít fejleszteni. Remélem, élvezni fogod.

## Az agy edzése

Az agyat edző módszerek, alkalmazások fejlesztőitől már sok bátor kijelentést hallhattunk arról, hogyan tudja csupán napi pár perc gyakorlás csodálatos módon megerősíteni az elmét. De – akármilyen szép is lenne – sajnos a legtöbb ilyen állítást nem támasztják alá bizonyítékok. Az igaz, hogy ha sokat ismételsz egy cselekvést, jobb leszel benne, de ez nem mindig jár kézzelfogható haszonnal. Szóval hiába memorizálsz betűkből álló listákat, attól nem fogod könnyebben megjegyezni, hová tetted a kulcsod.

**E**z nem azt jelenti, hogy nem kell edzened az agyad – épp ellenkezőleg! Ahhoz, hogy jó formában legyen, minél több és minél sokszínűbb elfoglaltságot kell találnod neki. Szóval napi egy szudoku helyett próbálj ki más, változatosabb feladatokat – ennek a könyvnek az a célja, hogy ebben segítsen. Fontos, hogy az agytornát beépítsd a mindennapjaidba. Próbáld meg felidézni, mire van szükséged, mielőtt megnéznéd a bevásárlólistát. Számold ki te, mennyi a kétfős ebéd árának rád eső része, ahelyett hogy a számológépért nyúlnál. E hétköznapi gyakorlatok segítenek aktívan és egészségesen tartani az agyad, és megerősítik benne az idegi kapcsolatokat. Szintén jótékony hatású lehet elkezdni egy új hobbit, amely eddig nem használt

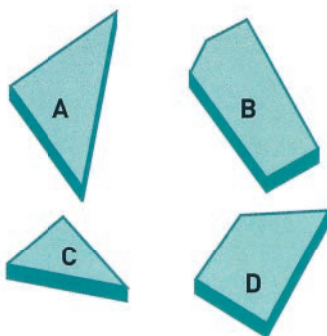
területeket mozgat meg az agyadban, vagy új helyekre ellátogatni.

Kifejezetten fontos, hogy olyan területeket is dolgoztass, amelyekről azt hiszed, hogy romlanak. Ezzel esélyt adsz az agyadnak az öregedéssel szemben. Egyes kutatások azt mutatják, hogy a felnőttek koruk előrehaladtával egyre kevésbé bíznak az emlékezetükben, mert alábecsülik a pontosságát. Sajnos ez egy önmagát beteljesítő jóslat. A mentális képességek olyanok, mint az izmok: minél többet használod őket, annál erősebbek lesznek, és minél jobban elhanyagolod őket, annál jobban fognak romlani. Ha idősebb felnőtt vagy, jó lehet visszajelzést kapni, hogy a memóriád még mindig rendesen működik – remélhetőleg ez arra biztat majd, hogy még többet használd, ezzel még jobban megerősítve.

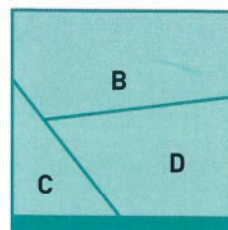
## Példa

A következő feladatokban néhány elem közül kell kiválasztanod azokat, amelyekkel ki tudsz rakni egy alakzatot. Például:

Válassz ki a jobb oldali négy elemből hármat, amelyekből ki lehet rakni egy négyzetet!



Megoldás:



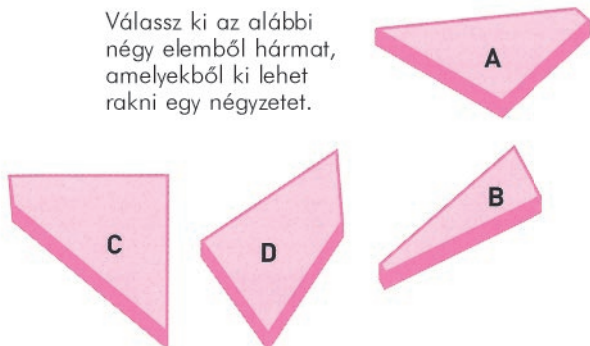
00:54

> Időkorlát: 54 perced van elvégezni az 1–9. feladatokat

### ALAKZATOK 1.

00:06

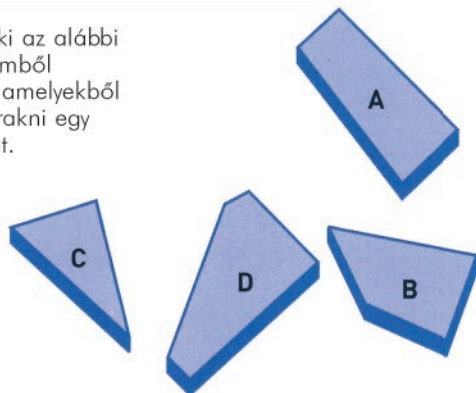
Válassz ki az alábbi négy elemből hármat, amelyekből ki lehet rakni egy négyzetet.



### ALAKZATOK 2.

00:06

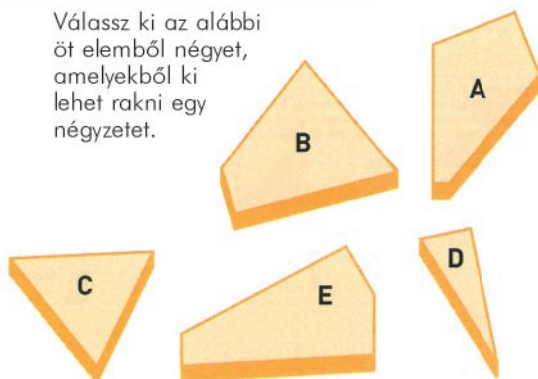
Válassz ki az alábbi négy elemből hármat, amelyekből ki lehet rakni egy négyzetet.



### ALAKZATOK 3.

00:06

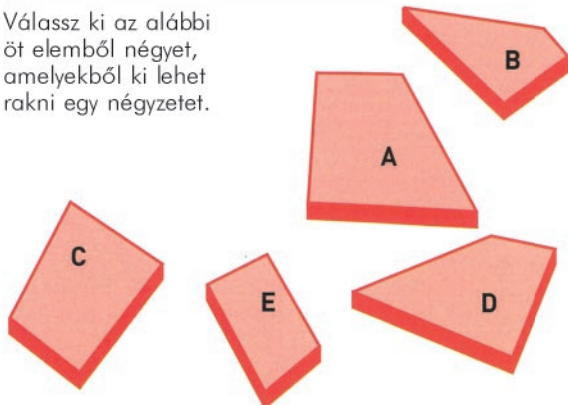
Válassz ki az alábbi öt elemből négyet, amelyekből ki lehet rakni egy négyzetet.



### ALAKZATOK 4.

00:06

Válassz ki az alábbi öt elemből négyet, amelyekből ki lehet rakni egy négyzetet.

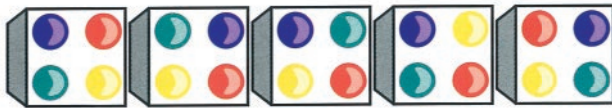


## SOROZATOK 5.

00:03



Melyik a következő?



A

B

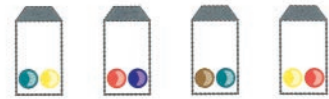
C

D

E

## SOROZATOK 6.

00:03



Melyik a következő?



A

B

C

D

E

F

G

## SOROZATOK 7.

00:03



Melyik a következő?



A

B

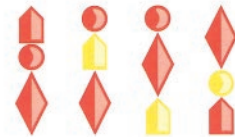
C

D

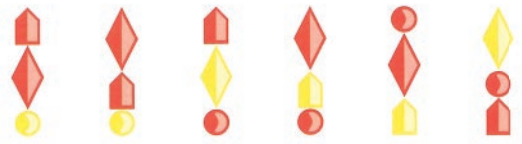
E

## SOROZATOK 8.

00:03



Melyik a következő?



A

B

C

D

E

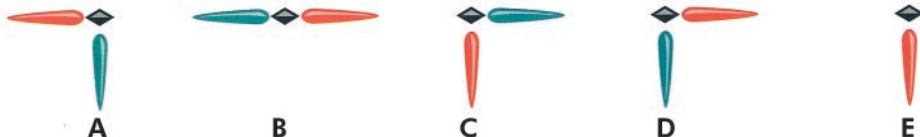
F

## SOROZATOK 9.

00:03



Melyik a következő?



A

B

C

D

E

00:20

&gt; Időkorlát: 20 perced van elvégezni az 1–4. feladatokat

## GYORS TESZT 1.

3	4	5	1	7	6
2	8	4	9	3	1
7	5	6	2	8	4
9	2	7	8	3	6
2	6	1	8	4	7
3	5	2	7	4	9

4	7	3	2	9	7
6	8	3	4	8	1
9	1	5	8	2	6
4	8	3	7	7	3
5	9	7	2	6	2
8	1	3	7	4	5

Keress egy négy számból álló sorozatot a bal oldalon, amely a jobb oldalon is szerepel ugyanabban a sorrendben, visszafelé, vízszintesen, függőlegesen vagy átlósan olvasva.

## GYORS TESZT 2.

12	16	9	3	13
10	4	24	19	7
11	14	26	1	17
12	2	8	6	5
22	20	15	18	40

Melyik az a szám, amelyiktől kétnégyzetnyire egy nála kettővel kisebb szám, egynégyzetnyire egy nála kettővel nagyobb szám, háromnégyzetnyire a fele, háromnégyzetnyire a kétszerese áll?

## GYORS TESZT 3.

7	4	2	9	6	8
9	3	8	7	3	2
2	6	6	4	4	9
8	8	3	3	7	7
6	2	4	8	9	4
3	9	7	6	2	3

Melyik két szám áll rossz sorrendben a fenti ábrán?

## GYORS TESZT 4.

4	27	38	16
45	10	9	2
18	1	14	61
15	20	7	6
8	13	6	9
1	21	5	10
17	2	14	27
11	16	15	7

Szorozd össze a bal oldal második legkisebb páratlan számát a jobb oldal második legnagyobb páros számával!