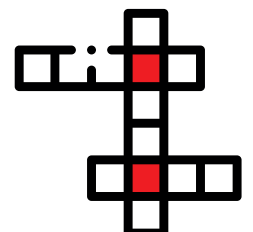




**CZERWONY
KAPTUREK**

ŁAMIGŁÓWKI

Ćwiczenia umysłu są równie ważne jak całego ciała. Sprawność w myśleniu, dobra koncentracja i szybkość łączenia faktów to umiejętności, o które należy dbać, a zatem - trenować. Dobrze jest znaleźć swoje ulubione ćwiczenie i powtarzać je regularnie, a do tego raz na jakiś czas sprawdzać coś nowego. Dzisiaj proponujemy sudoku i grę w państwa-miasta.



SUDOKU

Sudoku to łamigłówka, która została wymyślona w 1979 roku przez Amerykanina Howarda Garnsa. Celem w tej grze jest wypełnienie diagramu 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9. Dla ułatwienia możesz notować niepewne cyfry z boku, aby uniknąć kreślenia i poprawek. Na osobnej stronie na końcu dodaliśmy rozwiązanie.

Powodzenia!

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

ZABAWA

Pamiętasz grę w 'Państwa - miasta'?

Ta popularna zabawa jest świetnym ćwiczeniem na pamięć i koncentrację. Zasada jest bardzo prosta - wpisz przynajmniej po jednej nazwie w kategoriach wymienionych poniżej, zaczynających się na wskazaną na początku literę. W trudniejszej wersji - wpisz co najmniej 3 w mniej niż 10 sekund! Na osobnej stronie na końcu dodaliśmy rozwiązanie.

Powodzenia!

	Na literę „T”		
Państwo			
Miasto			
Roślina			
Zwierzę			
Rzecz			
Imię			
Dyscyplina sportu			
Góra			
Sławny człowiek			
Kolor			
Zawód			
Rzeka			

ROZWIĄZANIA

Poniżej znajdziesz rozwiązania obu ćwiczeń. Jeśli któreś z ćwiczeń okazało się za trudne, nie zniechęcaj się. Możesz za jakiś czas podejść do niego ponownie i próbować aż do skutku. W tym przypadku sam trening jest ważniejszy niż efekt.

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

Jest kilka metod na rozwiązanie tego ćwiczenia:

1. Znalezienie miejsca, gdzie w obrębie małego kwadratu 3×3 pasuje dana cyfra na zasadzie eliminacji rzędów i kolumn, w których ta cyfra znajduje się w innych kwadratach.
2. Dopełnianie rzędu, kolumny lub kwadratu 3×3 cyframi od 1 do 9.

Najfajniejsze w grze w "Państwa miasta" jest to, że nie ma jednego prawidłowego rozwiązania, a jest ich mnóstwo! Podane obok słowa to tylko przykłady jednych z poprawnych odpowiedzi. Jeśli chciał(a)byś znaleźć jeszcze więcej, zawsze możesz zaprosić do zabawy kogoś bliskiego.

	Na literę „T”		
Państwo	Tanzania	Turcja	Tadżykistan
Miasto	Tarnów	Talin	Teheran
Roślina	Topola	Tatarak	Tulipan
Zwierzę	Tygrys	Tarantula	Trzmiel
Rzecz	Taboret	Trampolina	Torba
Imię	Teresa	Tadeusz	Teofil
Dyscyplina sportu	Tenis	Taniec	Triathlon
Góra	Tarnica	Trzy korony	Tatry
Sławny człowiek	Tina Turner	Tuwim Julian	Trump Donald
Kolor	Turkusowy	Tamaryndowy	Transparentny
Zawód	Tramwajarz	Taksówkarz	Tokarz
Rzeka	Tamiza	Tyber	Tag