

Alexandrina Escu

ANTREANEAZĂ-ȚI MINTEA CU NEUROBIC

Secretele unui creier mereu tânăr

Cuprins

Capitolul 1.

De ce avem nevoie de creier și care sunt funcțiile sale? 5

- 1.1. Senzațiile și percepțiile 11
- 1.2. Memoria și gândirea 13
- 1.3. Atenția 16
- 1.4. Motivația și voința..... 17

Capitolul 2.

Este creierul cel mai complex organ? 23

- 2.1. Emisfera stângă și emisfera dreaptă 23
- 2.2. Creierul are plasticitate și inteligență 25

Capitolul 3.

Cum să ne împrietenim cu creierul nostru?..... 31

- 3.1. Cum ne menținem creierul sănătos?..... 31
 - 3.1.1. Alimentație 31
 - 3.1.2. Gestionarea stresului prin meditație 33
 - 3.1.3. Exerciții fizice 35
 - 3.1.4. Stimulare senzorială 36
 - 3.1.5. Relaxare, somn și aer liber 38
 - 3.1.6. Muzică 39
- 3.2. Factori ce influențează succesul 39
 - 3.2.1. Personalitatea 39
 - 3.2.2. Inteligența emoțională 43
- 3.3. Metode și strategii de antrenare a creierului 45

3.4. Geniile	67
Capitolul 4. Antrenează-ți mintea cu Neurobic	75
Bibliografie	114

Capitolul 4

Antrenează-ți mintea cu Neurobic

Vă rugăm ca pentru rezolvarea exercițiilor să nu utilizați calculatorul.

1. Care dintre următoarele numere este mai mare decât $2/3$?
 - a) $1/2$
 - b) $3/4$
 - c) $4/9$
 - d) $5/9$
 - e) $2/4$

2. Dacă un obiect se deplasează cu o viteză de 3 metri/sekundă, câți metri parcurge într-o oră?
 - a) 300
 - b) 600
 - c) 810
 - d) 1800
 - e) 10800

3. Care este media aritmetică a tuturor multiplilor de zece între 10 și 190 inclusiv?
 - a) 90

- b) 95
- c) 100
- d) 105
- e) 110

4. Într-un club sportiv cu 30 de membri, 17 joacă fotbal, 19 handbal și 2 niciunul dintre cele două sporturi. Câți membri joacă atât fotbal, cât și handbal?

- a) 7
- b) 8
- c) 9
- d) 10
- e) 11

5. Un curier taxează pentru coletele către o anumită destinație cu 65 bani pentru primele 250 grame și 10 bani pentru fiecare 100 de grame în plus. Cât va cântări în grame un colet ce va fi taxat cu 1,55 lei?

- a) 1155
- b) 1145
- c) 1040
- d) 950
- e) 259

6. În București (România) ora locală indică 13.00 (1.00 P.M.).

În Tokyo (Japonia) ora locală indică 19.00 (7.00 P.M.).

Între localitățile Tokyo și Toronto este o diferență de fus orar de 13 ore.

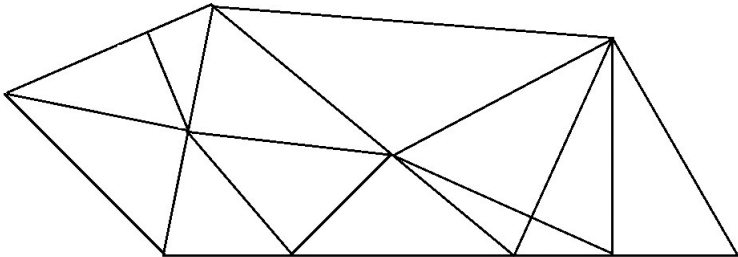
Tokyo este cu 13 ore înainte față de Toronto.

Tunis este cu 5 ore înainte față de Toronto.

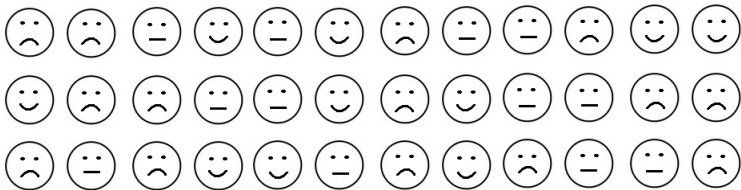
a) Calculați ora locală pentru localitățile Toronto (Canada) și Tunis (Tunisia), în momentul în care în București este ora 13.00.

b) Calculați ora locală pentru localitățile Toronto și Tunis când în București este ora 7.00.

7. Câte triunghiuri se regăsesc în figura de mai jos?



8. Priviți cu atenție șirurile de mai jos. Câte fețe triste sunt în total?



Rezolvări și răspunsuri

1. B
2. E
3. C
4. B
5. B

6. a) Toronto: 6.00 AM; Tunis: 11.00 AM; b) 0.00 AM;
5.00 AM

7. 25

8. 37

9. 13

10. A: x,/,/,/x,/,x,/,/x. B: /,/,x,/,/,x,x, x,/,/;
C :/,/,x,/,x,/,x,/,x,x

11. 96 ore, 4 zile

12. C

13. A

14. E

15. A