

---

PROGRAM ROZWOJU INTELIGENCJI. PROJEKT EDUKACYJNY WII  
opracowanie niezależne Stowarzyszeniu MENSA POLSKA  
PRZYNALEŻNOŚĆ UZYSKANA W 1999 R.

---

ALEKSANDER DYDEL

# Gimnastyka IQ

teoria, testy i ćwiczenia

**IQ**

**130** zadań  
i wskazówek

---

Zadania IQ utworzono na podstawie badań wybitnych naukowców  
i znamienitych autorów Mensa International.

MENSA jest Stowarzyszeniem założonym przez naukowców z Oksfordu w 1946 r.

---

# GIMNASTYKA IQ



Aleksander Dydel

# GIMNASTYKA IQ

TEORIA, TESTY I ĆWICZENIA

130 ZADAŃ I WSKAZÓWEK



Częstochowa 2022

© Copyright by Aleksander Dydel

Wydanie II, edycja rozszerzona, Częstochowa 2022

Wydanie I, wersja cyfrowa, Intelligentia, 2020

WYDAWNICZY CYKL KSIĄŻEK IQ

Dystrybucja wersji cyfrowej:  
[www.ebookowo.pl](http://www.ebookowo.pl)

Redakcja:  
*Wydawnictwo E-bookowo*

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 978-83-937745-9-3



Wydanie II, Częstochowa 2022

# SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	9
TEORIA .....	10
Intelligentia .....	11
Program Rozwoju Inteligencji .....	12
Definicja inteligencji .....	13
Iloraz inteligencji (IQ) .....	15
Inteligencja emocjonalna (EQ) .....	16
Skala IQ .....	17
Mensa .....	18
Rodzaje inteligencji .....	19
TEST NA INTELIGENCJĘ .....	21
Rozwiązania .....	43
Wyniki .....	48
ĆWICZENIA. Stymulacja IQ.....	50
Tydzień I .....	51
Tydzień II .....	64
Tydzień III .....	77
Tydzień IV .....	90
Suplement wiedzy praktycznej .....	103
Zakończenie .....	124
Bibliografia .....	126



*Ancora imparo.*

Michał Anioł





# WSTĘP

*Zaczynajcie, czas dokończy!*

Michał Anioł

Uniwersyteckie badania naukowe wykazały,  
iż regularne rozwiązywanie zadań  
logiczno-matematycznych  
wpływa korzystnie na rozwój intelektu,  
kształtuje umiejętność logicznego myślenia  
oraz buduje wyobraźnię.

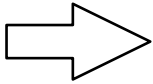
Książka zachęca Czytelnika  
do podjęcia tematu rozwoju inteligencji  
w sposób twórczy, z równowagą i mądrością,  
w różnym aspekcie  
ducha, serca i umysłu.

# TEORIA

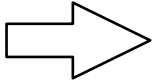
*Wiedza  
jest dla młodych rozsądkiem,  
dla wiekowych pociechą,  
dla biednych bogactwem,  
dla bogatych ozdobą.*

Diogenes

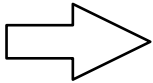
# INTELLIGENTIA



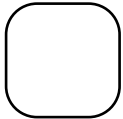
łacińskie określenie inteligencji



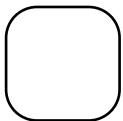
zdolność pojmowania, rozum



fundamentalna cecha umysłu



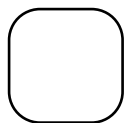
wspiera kreatywność  
i zdolność uczenia się



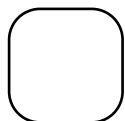
towarzyszy mądrości

*Credo ut intelligam.*  
św. Anzelm z Canterbury

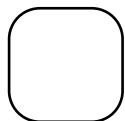
# PROGRAM ROZWOJU INTELIGENCJI



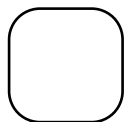
nauka logicznego myślenia



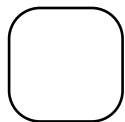
fitness inteligencji



test IQ



rozwój umysłu



motywacja do kształcenia  
w różnym aspekcie  
ducha, serca i umysłu

# DEFINICJA INTELIGENCJI

*Cała mądrość od Boga pochodzi.*  
Biblia

## HARVARD

Biopsychologiczny potencjał służący przetwarzaniu specyficznych form informacji w określony sposób.  
prof. H. Gardner

## NAUKA POLSKA

Zdolność przystosowania się do okoliczności dzięki dostrzeganiu abstrakcyjnych relacji, korzystaniu z poprzednich doświadczeń i skutecznej kontroli nad własnymi procesami poznawczymi.

prof. E. Nęcka

## DEFINICJA ENCYKLOPEDYCZNA

Cecha umysłu warunkująca sprawność czynności poznawczych, takich jak myślenie, rozwiązywanie problemów.

ENCYKLOPEDIA PWN

# DEFINICJA INTELIGENCJI

*Mens agitat molem.*

Wergiliusz

## PIERWSZE NAUKOWE BADANIA NAD INTELIGENCJĄ

Teoria związana ze zdolnością adaptacji i powodzeniem w życiu.

sir Francis Galton

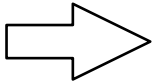
Ogólna zdolność adaptacji do nowych warunków i wykonywania nowych zadań.

W. Stern

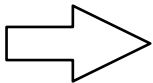
Zdolność do celowego działania, racjonalnego myślenia i skutecznego radzenia sobie z trudnościami.

D. Wechsler

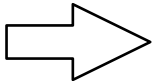
# ILORAZ INTELIGENCJI (IQ)



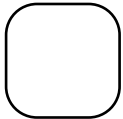
ang. *Intelligence Quotient*



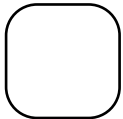
liczbowy wskaźnik



miara poziomu inteligencji



pierwotnie iloraz inteligencji  
wyznaczano wzorem, który określa  
iloraz wieku umysłowego i wieku życia

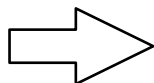


wynik w testach na inteligencję  
aktualnie wyrażany jest w formie  
liczby statystycznej

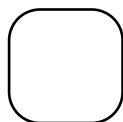


# INTELIGENCJA EMOCJONALNA (EQ)

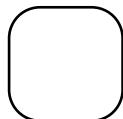
*Miarą miłości jest  
miłość bez miary.*  
św. Franciszek Salezy



zdolność rozpoznawania uczuć, jak też  
umiejętność używania własnych emocji  
i radzenia sobie z emocjami innych osób



rozwinięta inteligencja emocjonalna  
wywiera znaczący wpływ  
na osiągnięcia życiowe



w teorii inteligencji wielorakiej  
prof. Gardnera (Harvard)  
EQ jest związana z pojęciem  
inteligencji interpersonalnej  
oraz inteligencji intrapersonalnej

# SKALA IQ

Tabela IQ. Iloraz inteligencji w wybranej skali IQ.

skala IQ		dane statystyczne	
<b>Cattell</b>	<b>Wechsler</b>	populacja 1 na x osób	populacja %
174	146	1 na 1000	0.1%
162	139	1 na 200	0.5%
156	135	1 na 100	1%
<b>148</b>	<b>130</b>	<b>1 na 50</b>	<b>Mensa 2%</b>
124	115	1 na 16	16%
116	110	1 na 4	25%
100	100	1 na 2	50%

ŹRÓDŁO: opracowanie własne.

---

**Prezentowane opracowanie *Gimnastyka IQ*  
to bardzo wartościowy program rozwoju intelektu.  
Praktyczny trening IQ składa się z następujących elementów:  
specjalnie dobrany i różnorodny zestaw ćwiczeń IQ,  
klasyczny test na inteligencję i przystępnie przedstawiona  
teoria ilustrująca temat rozwoju umysłu.  
Utworzony program ćwiczeń IQ jest bardzo przydatny  
przed przystąpieniem do testu kwalifikacyjnego Mensy.**

---

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

---

Częstochowa, 2022  
ISBN 978-83-937745-9-3

Wszelkie prawa zastrzeżone.

