

**Haralds Havass**

Izmantojiet  
savu garīgo potenciālu!

# PRĀTA\_ SPĒLES

## 2

- KONCENTRĒŠANĀS
- INTELIGENCE
- ATMIŅA
- KREATIVITĀTE

Atklājiet  
sevi slēpto ģēniju!

  
AVOTS

# Izmantojiet savu garīgo potenciālu!

## KONCENTRĒŠANĀS

Klasiskie vingrinājumi  
uztveres un lasīšanas ātruma uzlabošanai  
Alternatīvās metodes un uzdevumi  
koncentrēšanās un centrēšanas spējas  
vingrināšanai

## INTELIĢENCE

Loģiskā domāšana  
Matemātiskā domāšana  
Lingvistiskā domāšana  
Telpiskā domāšana

## ATMIŅA

Vai jums ir laba atmiņa?  
Satura iegaumēšana  
Mācīšanās metodes un tehnika

## KREATIVITĀTE

Vingrinājumi kreativitātes uzlabošanai  
Radošās spēles  
Metodes un paņēmieni

# Atklājiet sevī slēpto ģēniju!

# TOTAL GENIAL

Harald Havas

No vācu valodas tulkojusi *Ilze Vjaterē*  
Mākslinieks *Uldis Baltutis*

Original edition published by Compact Verlag GmbH, Munich, Germany

Original title: «Total Genial»

© 2005 Compact Verlag GmbH, Munich, Germany

ISBN 9984-800-01-6

© «Izdevniecība Avots», 2006  
© I. Vjaterē, tulk., 2006  
© U. Baltutis, vāks, 2006

# Atklājiet sevī slēpto ģēniju!

## Par ģēniju piedzimst, bet varbūt tomēr ne!

Vispār jau cilvēki to parasti iedomājas pavisam vienkārši. Ģēniji ir tie, kuri visu var un zina labāk nekā mēs, parastie mirstīgie. Turklāt visi ģēniji ir jau tā ģenētiski ieprogrammēti, viņi ir dzimuši ar ģeniālām spējām, un viņos ir kaut kas tāds, ko mēs nekad nespēsīm sasniegt.

Tomēr īstenībā viss ir pilnīgi citādi: katrs cilvēks ir ģenijs! Ja jūs tam neticat, tad kādreiz pavērojiet mazu bērnu, kad viņš sper savu pirmo soli vai pirmo reizi atklāj, kā jāatskrūvē burkai vāciņš! Procesi, kas norisinās «mazajās» smadzenēs, ir milzīgi, sarežģīti, daudzveidīgi, patiesi ģeniāli!

Un tas vēl nav viss: ikkatram cilvēkam piemīt unikālas spējas un īpaši talanti, kuru nav citam cilvēkam! Pilnīgi iespējams, ka jums piemīt spēja labāk par jebkuru cilvēku veidot sarežģītas konstrukcijas no alus glāžu paliktniem, vai varbūt jūs varat rokā saturēt vairāk akmentiņu nekā visi pārējie, vai arī jūs ātrāk par jebkuru citu varat atpazīt automašīnas marku un tipu! Skaidrs, ka šādas spējas jūs nepadarīs nedz bagātu, nedz slavenu (ja nu vienīgi jūs uzstāsieties televīzijā), tomēr jūsu spējas tādēļ nebūs mazāk unikālas un jūs pats – mazāk ģeniāls!

Ja jums ar to nepietiek, tad paraudzīsimies tuvāk uz neapšaubāmi vienu no lielākajiem ģēnijiem pagājušajā gadsimtā – Albertu Einšteinu. Einšteins bija dzīves baudītājs, viņam patika gozēties sabiedrībā, viņš tīri ciešami spēlēja vijoli, viņam bija savdabīga frizūra, un vispār viņa dzīve ritēja diezgan tradicionāli. Arī viņa matemātiskās spējas nebija ārkārtējas vai pārdabiskas. Īstenībā viņa ģenialitāte izpaudās tikai vienā detaļā: viņš gribēja lietas izpētīt līdz pat to pēdējai, varbūt šķietami neiespējamai iespējai. Dziļa ziņkāre lika viņam pētīt tik ilgi, līdz viņš saskārās ar lietām, kuras pirms viņa vēl neviens nebija atklājis vai par kurām nebija iedrošinājies domāt. Ļoti īsā laikā viņš izstrādāja gandrīz



visas savas slavenās teorijas, par kurām izpelnījās naidīgu attieksmi, kuru dēļ viņu ilgu laiku neviens neņēma par pilnu un kuras īstenībā drīzāk nejauši revolucionizēja zinātnes un līdz ar to arī cilvēces pasaules uzskatu. Un vēl: Einšteina teorijas daļēji pat viņam pašam bija par ģeniālu! Visu mūžu viņš atteicās pieņemt secinājumus, kuri izrietēja no dažām viņa idejām, jo tie viņam šķita pārāk pārdroši.

Šī nedaudz necienīgā atkāpe biogrāfijā nekādā gadījumā nemazina Alberta Einšteina darbu nozīmi un viņa ģenialitāti. Nolūks bija tikai parādīt, ka arī viņš bija «īsts ģēnijs» tikai dažos visnotaļ specifiskos aspektos, tas ir, vienkārši tikai pavisam normāli ģeniāls. Tikai gadījuma pēc viņš bija ģēnijs tajā jomā, kura cilvēcei ir daudz nozīmīgāka nekā alus glāžu paliktņu sastatīšana. Ticiet: pavisam normāli ģeniāls ir katrs no mums, un katrs var būt ģeniāls! Varbūt jūs sev piemītošo ģenialitāti tikai vēl neesat atklājis?

Einšteins reiz sacījis: «Vairums cilvēku izmanto tikai piecus līdz sešus procentus no savu smadzeņu jaudas. Es izmantoju septiņus procentus!» Vienaļģa, vai tas patiešām tā ir vai teikts tikai pa jokam: fakts ir tas, ka katrs, tātad arī jūs –, var savas smadzenes izmantot daudz lielākā mērā. Jūs patiešām varat uzlabot savas garīgās spējas, uztrenēt savus loģiskos muskuļus, paaugstināt savu radošo un mentālo potenciālu. Daļēji pat neapjaustos apmēros!

Tieši par to ir runa šajā grāmatā. Aktivizējiet savas pelēkās šūniņas, atmodiniet savu smadzeņu snaudošos reģionus, atklājiet sevī spējas, par kurām jums iepriekš pat nebija ne jausmas. Šajā grāmatā doti daudzi vingrinājumi, kā arī daudzas metodes, padomi un mazas viltībīņas jūsu gara trenīņam. Vairumā gadījumu jums nevajadzēs neko vairāk kā tikai zīmuli un mazliet laika.

Jūs varat šo grāmatu apgūt no sākuma līdz beigām, varat izlaist kādu nodaļu, varat sākt ar pēdējo nodaļu, kas veltīta kreativitātei – jūsu radošajām spējām, lai, radoši uzlādējoties, būtu vieglāk ķerties pie aķīgākām nodaļām. Tā ir jūsu izvēle. Galvenais – pamēģiniet! Mēģiniet izpētīt savu smadzeņu spējas. Nesteidzīgi, nesaspriņģti, ar prieku un zinātkāri. Tā vislabāk veicas ar mācīšanos, jaunā izpēti un pieredzes vākšanu.

Lai jums izdodas atrast jūsu personīgo «ģēniju»! Tas noteikti būs interesants ceļojums.

# Saturs

## KONCENTRĒŠANĀS

<b>Klasiskie vingrinājumi uztveres un lasīšanas ātruma uzlabošanai</b> .....	8
Optiskie skaitīšanas vingrinājumi .....	9
Linijas .....	16
Go uzdevumi .....	18
Saskaitīšanas un atņemšanas uzdevumi .....	21
Burtu un lasīšanas uzdevumi .....	23
Tekstu lasīšana .....	24

## Alternatīvās metodes un uzdevumi koncentrēšanās un centrēšanas spējas vingrināšanai

.....	30
Faktori, kuri ietekmē koncentrēšanās spējas .....	31
Ideālais rakstāmgalds .....	33
Emocionālais stāvoklis, elpošanas un atslābināšanās vingrinājumi .....	36
Gaismas meditācija un ceļojumi domās .....	44
Autogēnais treniņš .....	46
Pašhipnoze, pašsugestija un pozitīvs apstiprinājums .....	49
Kreatīvā koncentrēšanās .....	52

## INTELIĢENCE

<b>Loģiskā domāšana</b> .....	53
Vizuālās loģikas uzdevumi .....	54
Prāta spēles .....	54

<b>Matemātiskā domāšana</b> .....	69
Skaitļu virknes .....	70
Skaitļu kombinācijas .....	70
Teksta uzdevumi .....	70
Iekavas .....	71

<b>Lingvistiskā domāšana</b> .....	79
Burtu kombinācijas .....	80
Sakāmvārdi .....	80
Uzdevumi ar iekavām .....	80
Sakarību uzdevumi .....	81
Teksta uzdevumi .....	81

<b>Telpiskā domāšana</b> .....	92
Telpiskā iztēle .....	92
Telpiskā salikšana .....	93

## ATMIŅA

<b>Vai jūms ir laba atmiņa?</b> .....	109
Temporāli strukturētā atmiņa .....	110

Ultraīslaicīgā atmiņa.....	112
Īslaicīgā atmiņa .....	116
Ilglaicīgā atmiņa .....	126
<b>Satura iegaumēšana</b> .....	134
Redzes atmiņa .....	135
Kontekstuālā atmiņa .....	138
Vingrinājumi citiem atmiņas veidiem.....	145
Nosaukumu un personvārdu iegaumēšana.....	145
Vārdu iegaumēšana .....	148
Formu iegaumēšana.....	150
Personu iegaumēšana.....	151
Situāciju iegaumēšana.....	154
<b>Mācīšanās metodes un tehnika</b> .....	157
Metodes .....	157
Mnemotehnika.....	158
LOC/ metode .....	159
Simbolu metode.....	163
Tēlainās skaitļu grupas.....	169
Skaitļu iegaumēšana blokos .....	172
Tālruņa numuru vizuālā iegaumēšana.....	173
Atskaņas ir laba lieta! .....	175
Informācijas reducēšana .....	175
PQRST jeb 5 soļu metode.....	177
Atmiņas kartes .....	180
<b>KREATIVĪTE</b>	
Vizualizācija un asociācijas .....	184
Negatīvas domas un pozitīva domāšana .....	184
Blokādes un kā tās pārvarēt .....	185
Lai jums ir prieks! .....	186
Radošs noskaņojums.....	186
Idejas vai nu vienkārši ir, vai...? .....	190
<b>Vingrinājumi kreativitātes uzlabošanai</b> .....	191
Neiespējamo notikumu loģiskās sekas .....	192
Brīvās asociācijas .....	198
<b>Radošās spēles</b> .....	215
<b>Metodes un paņēmieni</b> .....	230
Tēlainā iztēle/Attēls un analogijas metodes .....	230
Kreativitātes stratēģijas .....	238
Ideju ģenerēšana pēc sistēmas .....	245
Intuīcija un iekšējā balss .....	249
<b>Atrisinājumi/atbildes</b> .....	260

# Koncentrēšanās

Iespējams, ka, nodarbojoties ar šajā grāmatā iekļautajiem vingrinājumiem, jūs pamanīsiet arī ikdienas dzīvē labi pazīstamo fenomenu: ja, veicot kādu darbu vai risinot uzdevumu, jūs sakoncentrējaties, tad viss sokas daudz vieglāk. Vienaļga, vai jūs mēģināt atrisināt matemātikas uzdevumus vai, strādājot kādu mājamatniecības darbu, jūs koordinējat vairākas darbības, piemēram, urbšanu, naglu iesišanu vai skrūvju ieskrūvēšanu – ir dienas, kad jums šķiet, it kā jūsu rokas būtu no svina, bet smadzenēs ieslēgtas visas bremses. Turpretī citreiz viss norit gludi un visi risinājumi rodas it kā paši no sevis. Tas viss lielā mērā ir saistīts ar koncentrēšanās spēju – ar koncentrēšanos paredzētajam darbam vai arī vienkārši ar vērību, uzmanību, ar dzīvi «te un tagad».

Šādam modram stāvoklim ir daudz ienaidnieku: miega bads, kustību trūkums, pārāk maz svaiga gaisa, alkohols, negatīvas izjūtas un domas līdz pat depresīvam stāvoklim vai arī tikai vispārējs kūtrums.

Fiziskos trūkumus vai veselības problēmas šajā nodaļā var skart, tikai garāmejot. Ja šīs problēmas jums traucē, pamēģiniet tās pārvarēt ar fitnesa treniņiem, pastaigām svaigā gaisā vai veselīgu uzturu. Ja jums ir nopietnas problēmas ar alkoholu vai jūs ciešat no depresijas, meklējiet ārsta palīdzību! Turpretī, ja jums visādā ziņā klājas labi un jūs tikai reizēm nespējat koncentrēt uzmanību vai ja jūs vispār ar grūtībām spējat koncentrēties, tad šajā nodaļā sniegtie vingrinājumi un metodes jums var lieki noderēt. Bet arī tad, ja jūs esat visnotaļ apmierināts ar

## PADOMS!

**Apgūstiet pirmo daļu. Pēc tam izlasiet otro daļu un izmēģiniet tās metodes, kuras jums iepatiksies. Tad atgriezieties vēlreiz pie sākuma un izpildiet atkārtoti pirmo daļu. Jūs redzēsiet, ka ar vingrinājumu un metožu palīdzību jūsu spējas, iespējams, būs ievērojami uzlabojušās!**



savām koncentrēšanās spējām, esat īstajā vietā: vingrinājumi un klasiskie uzdevumi palīdzēs jums palielināt jūsu spējas, un, ņemot palīgā padomus un dažādas metodes, jūs noteikti varēsiet papildināt savu pieredzi, lai saglabātu gara elastīgumu.

Šī nodaļa jums palīdzēs vingrināt un uzlabot jūsu smadzeņu darbību un vēl vairāk atbrīvot garīgo potenciālu – ceļā pie jūsu iekšējā «ģēnija»!

Nodaļa ir sadalīta divās daļās. Pirmā daļa aptver klasiskos koncentrēšanās vingrinājumus kā, piemēram, vingrinājumu uztveres ātruma palielināšanai u. tml. Savukārt otrajā daļā sniegtas dažas mazliet neparastākas

metodes, kas var palīdzēt jums sasniegt labāku koncentrēšanos un «centrēšanu» (kas ir pilnīgi kaut kas cits!).

## **Klasiskie vingrinājumi uztveres un lasīšanas ātruma uzlabošanai**

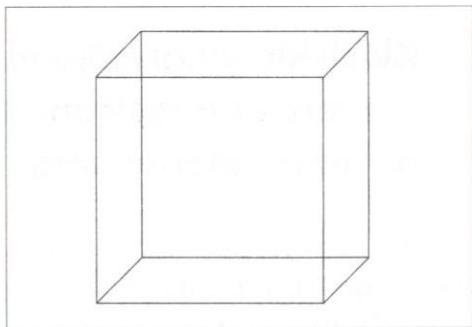
Daudzās dzīves situācijās līdzās spējai iegaumēt ļoti liela nozīme, pirmkārt, ir ātrumam, ar kādu tiek aptverta kāda problēma. Tāpēc šajā grāmatas nodaļā runa ir galvenokārt par to, kā ar dažādiem vingrinājumiem un uzdevumiem var uzlabot uztveres ātrumu.

### **PADOMI EFEKTIVITĀTES PAAUGSTINĀŠANAI**

**Uzdevumus, kuros uzdots kaut ko sameklēt, vienmēr mēģiniet vispirms izpildīt galvā, pirms ķeraties pie zīmļa! Lai gan arī nosvīturošana vingrina uztveri, tomēr skaitīšana tikai prātā daudz efektīvāk vingrina jūsu spējas. Arī šeit var izlīdzēties: vispirms meklēto objektu mēģiniet iespējami precīzi iegaumēt optiski – jūsu acis pie tā pieradis, un, tiklīdz meklētais objekts parādīsies, jums galvā sāks zvanīt mazs trauksmes zvaniņš. Lai jūsu acis nelēkātu pa papīru uz priekšu un atpakaļ, lēni velciet ar pirkstu līdz rindām – tas būs objektīvs pieturas punkts. Starp citu, objektu nosvīturošanai vislabāk noder mīksts zīmulis, lai uzrakstīto vai atzīmēto varētu viegli atkal izdzēst un uzdevumus varētu izpildīt biežāk.**

Katrā daļā uzdevumi sakārtoti pieaugošā secībā pēc grūtību pakāpes.

### □ 1. uzdevums



Iesildīšanās nolūkā viegls vingrinājums acīm: jūs varat šeit attēloto kubu redzēt divos dažādos veidos – atkarībā no tā, kuru no abiem kvadrātiem jūs izvēlēsieties par «priekšējo». Pamēģiniet saskatīt abus veidus un pēc tam centieties tos saskatīt (pēc iespējas ātrāk) pārmaiņus – vienu un otru.

### Optiskie skaitīšanas vingrinājumi

#### □ 2. uzdevums

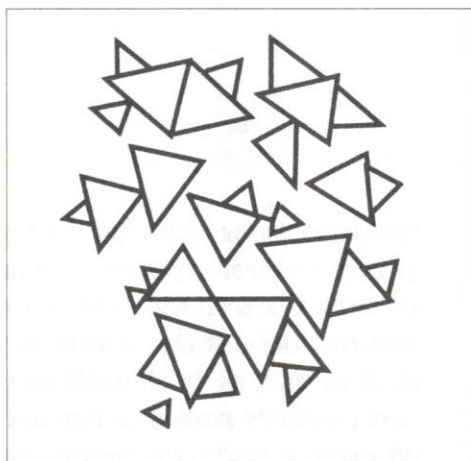
Sameklējiet starp burtiem visus m, n, u, v un w (laiks izpildei: bez palīgīdzekļiem – 1,5 minūtes; ar zīmuli – 45 sekundes).

Cik daudz to ir?

**(Uzmanību!** – vācu alfabēts)

rjklghijabcdefghijklmnopqrstuv  
wxyzdedefghifghijkstu  
vwxyefghimjklqjklqkj  
lqrstuvwxyzdefghijklm  
nopqrstuvwxyzdepqrst  
uvwxyzdefghijabcmxz  
defghijklmnopqrstuv  
wxyzdxyzdefghijabc  
mnopqrfghijabcmnopq  
rstuvwxyzdefghijkjklq  
rstuvwxyzdefghijklmn  
opqrstudefrstuvwxyzde  
fghijklmnopqrstuvvwo  
stuvwxyzdefghilmnop  
qrstuvwxyzdzyzpqyzrs

#### □ 3. uzdevums



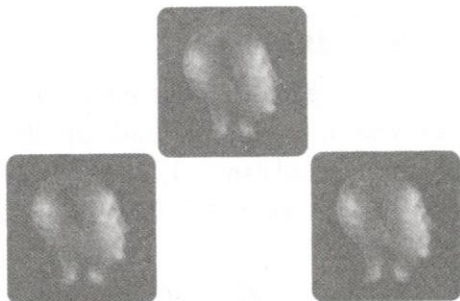
Šajā attēlā redzami vairāki trīsstūri. Cik daudz to ir? Saskaitiet trīsstūrus, neatzīmējot tos ar zīmuli!

#### 4. uzdevums

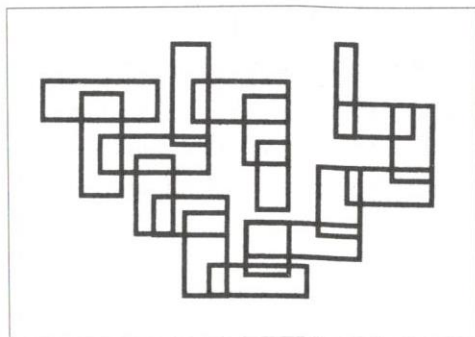
Sameklējiet starp burtiem visus patskaņus (a, e, i, o, u). Laiks izpildei: bez palīgīdzekļiem – 1,5 minūtes; ar zīmuli – 45 sekundes. Cik daudz to ir?

**(Uzmanību!** – vācu alfabēts)

l g h i j k j k l q r s t u v w x y z d e  
 f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y  
 z d e p q r s t u v w x y z d e f g h i  
 j a b c m x y z d e f g h i u v w x y  
 z d e f g y z d e f j k l q r s t x y z d  
 e f g h i j k j k l q r s t u v w x y z d  
 e f g h i j k l m n o p q r a b c m n  
 o p q r s t u v w x y z d e f g h i j k  
 s t u v w x y z d e f g h i j k l m n  
 o p q r s t u v w x t u v w o s t u v  
 w x y z d e f g h i l m n o p q r s t u  
 v w x y z d e f g h i m j k l q r j k s  
 h i j k l m n o p q r s t u v w x y z d  
 e f g h i j a b c m n o p q r f g h i j  
 a b c m n o p q r s t u v w l c b m t k



#### 5. uzdevums



Attēlā redzami daudzi taisnstūri. Cik daudz to ir? Saskaitiet taisnstūrus, neskaitot mazos taisnstūrus, kuri radušies, savā starpā krustojoties lielajiem taisnstūriem.

#### 6. uzdevums

Tagad tajā pašā iepriekšējā uzdevuma attēlā saskaitiet visus iespējamus taisnstūrus!

#### 7. uzdevums

Šajā «d2» klasiskajā uzdevumā ir jāatrod visi d burti ar diviem punktiem; punkti var atrasties virs burta, zem tā, kā arī pa vienam augšā un apakšā:

PAREIZI: d d d

.. .

### □ 45. uzdevums (\*\*)

Gan interjera veidošanā vispār, gan krāsu izvēlē nav absolūti pareizu vai nepareizu risinājumu, viss atkarīgs no tā, ko mēs gribam panākt. Baltā krāsa daudzām tautām ir tīrības un kārtības simbols. Melno krāsu uzskata par smagu un nopietnu. Pelēkā krāsa ir lieliska krāsa fonam, tai ir ļoti daudz nianšu un tumšuma pakāpju. Brūnā krāsa asociējas ar zemes un koka šķiedru toņiem. Sarkanā krāsa var būt gan agresīva un brīdinoša, gan dinamiska un piesaistoša. Dzeltenā krāsa ir vispilgtākā no visām spektra krāsām. Zilā krāsa ir pasīva un distancējoša. Zaļā krāsa var būt gan silta, gan vēsa.

1. Cik daudz dažādu krāsu pieminēts tekstā?

2. Kura krāsa ir vispilgtākā spektra krāsa?

3. Kura krāsa vislabāk der fonam?

---



---

4. Kura krāsa var būt gan agresīva, gan piesaistoša?

---



---

5. Kāda var būt zaļā krāsa?

### □ 46. uzdevums (\*\*)

Elīna mācās 10. klasē. Viņas labākā draudzene Sanita dzīvo blakusmājā, un meitenes no rītiem dodas uz skolu kopā. Skola atrodas patālu no mājām, tāpēc meitenes brauc ar trolejbusu. Parasti trolejbusā var sastapt arī citus skolasbiedrus, visbiežāk Ansi no paralēlklases un Sigitu, kas ir gadu jaunāka un mācās 9. klasē. Trolejbuss brauc garām stadionam, kur jau no agra rīta trenējas futbolisti. Ķīmijas skolotājs un vēstures skolotāja Ozola dzīvo netālu no skolas, tāpēc viņi uz darbu iet kājām. Toties informātikas skolotājai un ģeogrāfijas skolotājam Meikšānam uz skolu ir jābrauc ar vairākiem satiksmes līdzekļiem.



### □ **Vingrinājums – breinstormings individuāli**

Breinstorminga metodes pamatā ir darbs grupā.

Tomēr arī vienatnē jūs varat simulēt dažus šās metodes aspektus, piemēram, atbrīvotības sajūtu, kura rodas, veidojot asociācijas.

Tas notiek tā:

- Sagatavojiet magnetofonu vai diktafonu.
- Dariet to staigājot (lai aizstātu trūkstošo grupas aktivitāti ar paša aktivitāti).
- Ierunājiet pilnīgi nesakārtoti idejas par kādu noteiktu tematu.
- Nepieļaujiet nekādas barjeras savā galvā – skaļi runājiet pilnīgi visu, kas jums nāk prātā!
- Ļaujiet savām idejām jūs no jauna iedvesmot: ieklausieties savas balss tonī vai skaņā, pārteikšanās kļūdās un citās kļūdās – tieši tas var jums palīdzēt virzīties tālāk.
- Paskatieties apkārt. Varbūt konkrēto problēmu jums palīdzēs atrisināt kaut kas no apkārtējiem priekšmetiem. Fantazējiet: kā, piemēram,

augs puķupodā varētu jums palīdzēt atrisināt problēmu? Bet varbūt tas būs mobilais telefons?

- Kad jūs vairs neko nevarat izdomāt, beidziet vingrinājumu.
- Noklausieties ierakstu un atzīmējiet derīgās idejas.
- Iespējams, ka pārrakstīšanas gaitā jums pat ienāks prātā jaunas idejas.

### □ **Vingrinājums – metode 635**

Noteikta, stingrāk reglamentēta breinstorminga metode ir metode 635. Šis skaitlis vienkārši nozīmē – katrai no 6 personām 3 idejas ir jāizsaka 5 minūtēs! Šajā gadījumā īpaša uzmanība tiek pievērsta citu dalībnieku ideju uztveršanai un tālākai attīstīšanai. Apspriede notiek 40 minūtes, turklāt vislabāk ir, ja dalībnieki sēž pie galda. Kā palīglīdzeklis noder 635 veidlapas (dotas tālāk). Vingrinājums notiek šādi:

*Ideju ģenerēšana*

- Katrs dalībnieks saņem vienu 635 formulāru vai tīru papīra

- lapu, kur atzīmē tikai lapas numuru un savu vārdu.
- Viens no grupas dalībniekiem (vadītājs) īsi izklāsta problēmu vai tematu un definē to. Dalībnieki definīciju pieraksta uz papīra lapas.
  - Katrs dalībnieks pieraksta trīs idejas – ja tiek izmantota 635 veidlapa, tad idejas ieraksta horizontāli augšējā ailē. Tas jāizdara aptuveni 5 minūšu laikā.
  - Kad pagājušas 5 minūtes, katrs dalībnieks pasniedz formulāru vai papīra lapu tālāk savam kaimiņam pa labi.
  - Katrs dalībnieks ir saņēmis sava blakussēdētāja lapu, uz kuras jau uzrakstītas trīs risinājuma idejas (sākotnējais variants). Tagad katram dalībniekam atkal 5 minūšu laikā uz lapas jāuzraksta vēl trīs idejas. Ja tiek izmantota veidlapa, idejas raksta nākamajā rindā. Šīs idejas var papildināt jau esošās, bet tās var būt arī pilnīgi jaunas un nesaistītas ar iepriekšējām idejām.
  - Pēc 5 minūtēm lapas tiek

pasniegtas nākamajam blakussēdētājam pa labi. Tā tas tiek atkārtots tik ilgi, kamēr pie katra dalībnieka ir atgriezies viņa paša lapa vai veidlapa.

### *Izvērtējums*

Pēc aizpildītajām lapām/veidlapām grupas dalībnieki uzreiz var izvērtēt pierakstītās idejas. Pirms tam, tāpat kā breinstorminga gadījumā, jebkura ideju kritika ir aizliegta. Pirmais ideju izvērtējums notiek šādi:

- Papīra lapas vai veidlapas vēlreiz tiek pasniegtas tālāk pa apli.
- Tagad katram dalībniekam ir uzdevums katrā lapā ar krustiņu atzīmēt trīs idejas vai priekšlikumus, kurus viņš uzskata par problēmas labāko risinājumu. Protams, ka var un vajadzības gadījumā vajag atzīmēt ar krustiņu tās idejas, kuras jau atzīmējis cits dalībnieks, ja tās patiešām šķiet labas.
- Tādējādi katrā papīra lapā vai veidlapā beigās ir 18 krustiņi.

# Atrisinājumi/atbildes

## KONCENTRĒŠANĀS

**2. uzdevums**

58 – 10 m, 9 n, 13 u, 13 v un 13 w

**3. uzdevums**

30

**4. uzdevums**

52 patskaņi – 4 a, 13 e, 13 i, 9 o un 13 u

**5. uzdevums**

18

**6. uzdevums**

35

**7. uzdevums**

24 «d2»

**8. uzdevums**

3 trīsstūri, 3 četrstūri, 3 piecstūri

**9. uzdevums**

34 – 5 r, 7 v, 8 s, 6 f un 8 o

**10. uzdevums**

17

**11. uzdevums**

54 «d2»

**12. uzdevums**

22

**13. uzdevums**

30 patskaņi – katrs 6 reizes

**14. uzdevums**

20

**15. uzdevums**

27 pāri: qr, rs, jk, jk, tu, qr, st, de, ef, fg, lm, ab, ef, st, bc, de, kl, op, pq, op, wx, mn, gh, yz, cd, fg, op

**16. uzdevums**

18

**17. uzdevums**

22

**Havass H.** Prāta spēles 2 (Izmantojiet savu garīgo potenciālu!). – R.: «Izdevniecība Avots», 2006, 286 lpp., il.

Šajā grāmatā ir daudzi vingrinājumi, metodes un padomi gara treniņam, kas palīdzēs attīstīt gan koncentrēšanos, gan atmiņu, gan radošās spējas, gan loģisko, matemātisko, lingvistisko un telpisko domāšanu. Grāmata noderēs, lai pārbaudītu un uzlabotu savu pašreizējo inteligences līmeni, kā arī lai sagatavotos darba intervijām, kurās tiek izmantoti dažādi testi.