

GŁÓWKA PRACUJE, CZYLI TRENING MÓZGU

część 2



Warszawa 2018



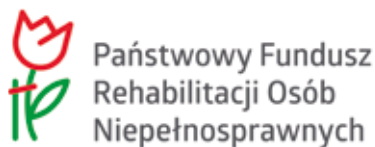
POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA OZDROBIENEGO
ODZIAŁ WARSZAWSKI

Główka pracuje, czyli trening mózgu

część 2



Broszura powstała w 2018 r. dzięki dofinansowaniu ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Opracowanie merytoryczne:

Ewa Osóbka-Zielińska – psycholog, coach, trener, psychoterapeuta

Projekt i opracowanie graficzne, skład, łamanie, druk i oprawa:

Agencja Wydawnicza PAJ-Press

ISBN: 978-83-64423-47-5



Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Oddział Warszawski

www.ptsr.waw.pl

e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

Spis treści

WSTĘP 4

ZESTAWY ĆWICZEŃ

ZESTAW 1 8

ZESTAW 2 20

ZESTAW 3 33

ZESTAW 4 46

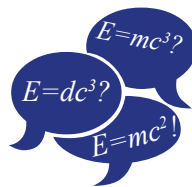
ZESTAW 5 59

ZESTAW 6 71

O Autorce 82

O Wydawcy 83

WSTĘP



Ludzki mózg to genialny instrument pozwalający na odbieranie, przetwarzanie i generowanie bodźców. Stanowi niepowtarzalne centrum dowodzenia, steruje wszelkimi procesami zachodzącymi w organizmie, jest źródłem, magazynem i powiernikiem naszej tożsamości, naszych myśli, pragnień i wyobrażeń.

Badania naukowe oraz obserwacja funkcjonowania ludzi zmagających się z chorobą nie pozostawiają wątpliwości – mózg potrzebuje treningu, aby utrzymać się w dobrej kondycji. Pozbawiony regularnych ćwiczeń słabnie i odmawia posłuszeństwa szczególnie, kiedy jest obciążony zmaganiem z chorobą. To z kolei wpływa na obniżenie nastroju i utratę wiary we własne możliwości.

Mózg działa podobnie jak mięśnie i ciało. Jeśli systematycznie pobudzamy go do wysiłku, pracuje sprawnie i cieszy się dobrą kondycją. Podobnie jak ćwiczenia fizyczne, dosyć łatwo i korzystając z prostych, dostępnych w domu metod, możemy wykonywać ćwiczenia umysłowe. Codzienne czytanie lub słuchanie nowych wiadomości, rozwiązywanie zadań językowych, matematycznych i logicznych oraz trenowanie koncentracji poprawia pamięć i myślenie. Jeśli dodatkowo potraktujemy działania te jak intelektualną zabawę, możemy odnaleźć nich radość i satysfakcję. Systematyczne ćwiczenia umysłowe poprawiają spostrzegawczość – więcej dostrzegamy, usprawniają myślenie logiczne

– potrafimy przeprowadzać właściwe analizy, usprawniają kojarzenie – widzimy więcej zależności w świecie i związków przyczynowo skutkowych, korzystnie wpływają na pamięć i przypominanie oraz przetwarzanie potrzebnych informacji, itp.

Mózg jest niezwykłym organem. Potrafi modyfikować swoje działania i wręcz regenerować osłabione funkcje. Potrzebna mu jest jednak Twoja **systematyczność i zaangażowanie** w codzienne, nawet krótkie treningi, np. w postaci rozwiązywania krzyżówek, sudoku, rebusów, zadań logicznych, językowych, itp.

Mózg lubi zmiany, potrafi przystosować się do nowych sytuacji i warunków życia, co jest bardzo przydatną umiejętnością przy SM. **Poznawaj i ucz się nowych rzeczy.** Szukaj informacji na tematy, które Cię zainteresują. Czytaj, słuchaj, zadawaj pytania i obserwuj. Zmieniaj też swoje przyzwyczajenia, testuj nowe sposoby działań, nawet tych codziennych. Nowe rzeczy, których uczymy się, poznawanie nowych ludzi i ich stylów działania modeluje zdolność reagowania mózgu i utrzymuje jego aktywność na dobrym poziomie.

Stawiaj przed sobą wyzwania – w przeciwnym razie trening szybko Ci się znudzi i zaprzestasz ćwiczeń. Możesz przetestować używanie innej niż zwykle ręki do wykonywania prostych, codziennych czynności takich jak: mycie zębów, podpisanie się, korzystanie z widelca, noża, łyżki. Dzięki temu stymulujesz komunikację pomiędzy dwiema półkulami mózgu, co poprawia zdolności umysłowe i równowagę fizyczną.

Walcz o stałą motywację do ćwiczenia mózgu. Ponieważ każdy miewa lepsze i gorsze dni może się zdarzyć, że

stracisz ochotę na ćwiczenie. Warto przygotować się wcześniej na taką sytuację. Niektórym pomaga prowadzenie dziennika, w którym zapisują swoje ćwiczenia oraz postępy w wykonywaniu zadań. Można też notować różne utrudnienia, które stają na drodze do regularnych ćwiczeń.

Czasem zwyczajnie nie chce nam się ćwiczyć i w takim przypadku przydatna będzie znajomość dobrych odpowiedzi na różne nasze wymówki. **Przed wszystkim nie poddawaj się.** Jeśli ćwiczenie jest w tym momencie zbyt trudne lub męczące, przejdź do kolejnego. Zrób to, co lubisz i co Ci dobrze wychodzi.

Powodem rezygnacji z ćwiczeń może być też znudzenie. Wówczas poszukaj innych form aktywności umysłowej, które będą nieco bardziej wymagające.

Wiele osób lubi trenować w grupie. Dzięki zajęciom w Oddziale Warszawskim PTSR, które mam przywilej prowadzić, możemy wspólnie dzielić się wrażeniami, pomagać sobie w rozwiązywaniu zadań, wspierać się i motywować.

Nie ważne jednak gdzie, z kim i jaki rodzaj ćwiczeń lubisz i możesz wykonywać. Trening mózgu jest potrzebny każdemu z nas. I jest w zasięgu każdego z nas. Wystarczy codziennie zaplanować czas na chwilę wysiłku umysłowego, np. na rozwiązanie krzyżówki czy sudoku, naukę kilkunastu słówek w innym języku, rozwiązanie skomplikowanej zagadki lub wyjście z domu inną niż zwykle drogą. Każda z tych czynności pomoże Ci pobudzić mózg do większej aktywności.

To już druga broszura wydana przez Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, zawierająca ćwiczenia wspomagające sprawność różnych funkcji poznawczych. Ćwiczenia, w niej zamieszczone są przykładami zadań, jakie wykonują uczestnicy cotygodniowych warsztatów zatytułowanych „Główka Pracuje”. Od prawie 10 lat, odkąd powstał pomysł zajęć, cieszą się one niesłabnącym zainteresowaniem, a uczestnicy potwierdzają ich skuteczność w poprawie sprawności funkcji poznawczych: koncentracji, pamięci, kojarzenia, analizowania i rozwiązywania problemów logicznych. Z tego powodu powstał pomysł, żeby przygotować broszurę z większą liczbą przykładów naszych ćwiczeń i zaprosić do samodzielnego ich wykonania w wolnych chwilach. Liczymy na to, że odkryjesz przyjemność w rozwiązywaniu „łamiągówek”, a także ich przydatność w utrzymaniu funkcjonowania poznawczego na dobrym poziomie.

Z najlepszymi życzeniami wytrwałości i sukcesów w codziennych treningach

Ewa Osóbka-Zielińska

ZESTAW 1



ZAGADKA Z PRZYMRUŻENIEM OKA:

*Idziesz spać o ósmej, wstajesz o dziewiątej rano.
Ile godzin spałeś?*

.....

ODPOWIEDŹ NA ZAGADKĘ:

Sen zajął Ci jedną godzinę 😊

Ćwiczenie nr 1

SYNONIM I ANTONIM

Do podanych wyrazów napisz po jednym przykładzie:
SYNONIMU (wyrazu o podobnym znaczeniu)
i ANTONIMU (wyrazu o przeciwnym znaczeniu).

PRZYKŁAD: ładny - piękny – brzydki
szybki – nagły – wolny

Jeśli nie przyjdzie Ci do głowy jeden wyraz jako antonim lub synonim to napisz zwrot, składający się np. z dwóch lub trzech słów.

PRZYKŁAD: adorować – przepadać za kimś – nie lubić

1. MĄDRY –
2. BOGATY –
3. BRUDNY –
4. DUŻY –
5. DOŚWIADCZONY –
6. PRZYJAŹŃ –
7. ZDROWIE –
8. KOMEDIA –
9. NOWOŚCI –
10. OTYŁY –
11. UROCZY –
12. PORZĄDEK –

Ćwiczenie nr 2
CIĄGI SŁOWNE

Ostatnia litera podanego słowa jest jednocześnie pierwszą literą kolejnego słowa. Dopisz po 4 nowe słowa, rzeczowniki w liczbie pojedynczej.

**PRZYKŁAD: STRUMYK KOLAŻ ŻAGLE
EKRAK NOC**

POPREĞ G.....

LEKCJA A.....

REWIZOR R.....

PAN N.....

BŁĄD D.....

KOTLET T.....

TORNISTER R.....

WTOREK K.....

Ćwiczenie nr 3

SZEREGI CYFR

Poniżej znajduje się 10 szeregów cyfr. Zakreśl jak największą ilość 2 lub 3 cyfr leżących obok siebie, które po dodaniu dają sumę równą liczbie 11.

Możesz zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

1925687457644871962758674915867411123

9156541794815675654180761504918041265

1236479815637418761598456786512354587

4551231235793527486548165487984132168

7984532135748765325135376532346874532

1664554627359155243785498256191637451

9845375462794511235245154161432374743

5213587435245843243123587654324658765

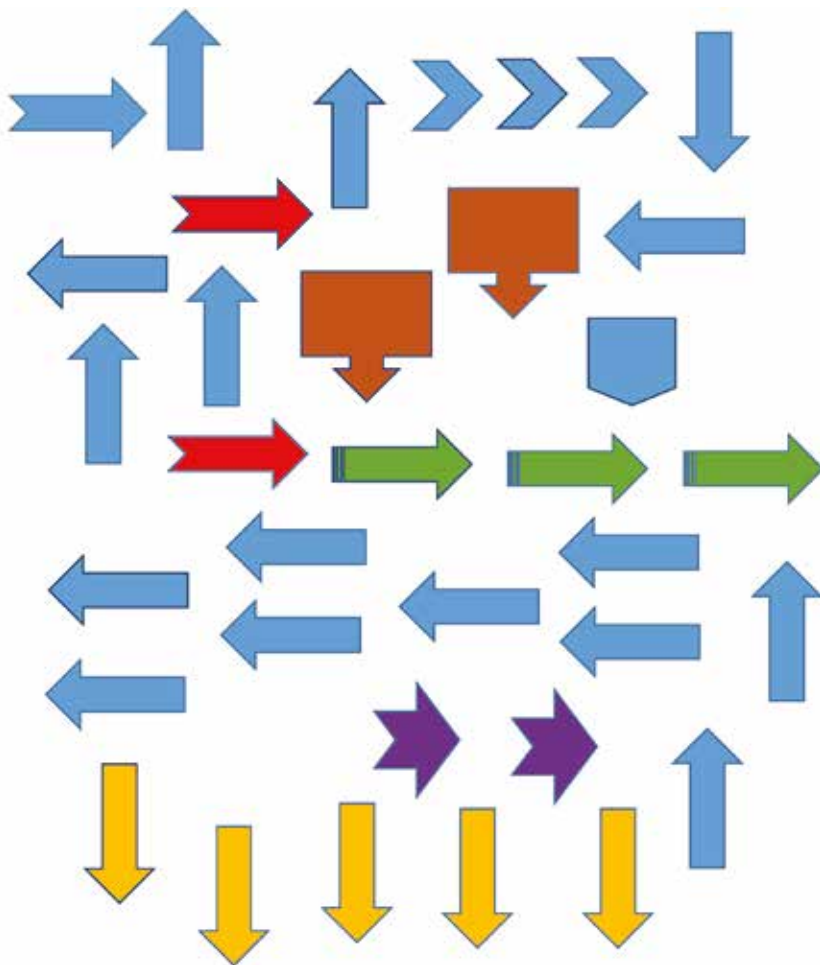
2346876512346435246875354357687451234

5668795123213549875432112357485441357

Ćwiczenie nr 4

STRZAŁKI

Policz, ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę: W dół:

Na prawo: Na lewo:

Ćwiczenie nr 5

ROZSYPANKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 0 do 30. Znajdź i policz kolejne, od 0 wzwyż. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

30

7

1

2

17

25

22

0

26

11

8

3

23

6

27

16

18

9

4

20

28

21

14

12

15

19

29

Ćwiczenie nr 6

DOPISZ LITERY

W wykropkowane miejsca wpisz litery tak, aby powstały wyrazy rozpoczynające się i kończące na podane litery. Mogą to być różne wyrazy, rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.

Przykład: K.....T KRET

M.....K M.....K M.....K

M.....K M.....K M.....K

M.....K M.....K M.....K

W.....O W.....O W.....O

W.....O W.....O W.....O

W.....O W.....O W.....O

P.....T P.....T P.....T

P.....T P.....T P.....T

P.....T P.....T P.....T

Ćwiczenie nr 7

ZNAJDŹ UKRYTE IMIONA

W poniższych ciągach znaków ukryte są imiona żeńskie, męskie, a także zdrobnienia imion. Znajdź je i podkreśl.

WSUIASJDNWOFJSLKFPEPOIVKDM;LSALINA
OFJPWOJFSKL\;,CSOF09WE073TRHJSNHJDNAK
NSL.VDH4GF5JYDTK45OGJVWEWAWAPSDL;DL
MKFW0E49JULKA;SLA;KLSGJ854937434612
R4EYTQFDIIWhuhgyWIESŁAWWWIIIJHA
KKGK';JUL879O56;4YGIENEKDSRF6G58S74RY7RT
J4UY6T78K76FR54GW487T5E687IJU65FG67BH
S9ED87TR54JU6T87JH98E7GTE65873549WE8H76S
BBOBOBOŻENKAD54GE698Q7TG9R68FJ769R5GDE
S7T9W48E7YH6D5F46S8ER7W98WSG798J7YUT
87FYIL86J5M4C6V5C74D9W87RALINKAYF4B
56DR7YHE8RF568R7GR8945Y4JMARCIN9E4R
1F2D3NBVZSIDGFTYUWG4R18327BVCFRHT
G15897432WT\645XDG\74RE6Y51C32\4ERIZARYH
8K65ZBYSZEKH4136E857Y6ER53H4FJ\KLO\I3RY
WUWYA8Q7267481TRUGSCXJKJGSLKRMSY;5OY
FRRHIUBJSTASZEK LXKJDG498YHTIJNM,H,LU
79ADFGHYKKKAZIMIERZRZZ8645G12B6T8E7H4J
65G21VZAKABWR65JU74H6N513BFDFANIAZAKA
ROLINAAADS4RFWEHNF23DSF4RFMAJARW6E87H
DUIOAKLKJN783MDHEUGENIUSZJNGHUIHIKNVV

Ćwiczenie nr 8

WOLNE SKOJARZENIA

Podaj po kilka skojarzeń, które przychodzą Ci do głowy po przeczytaniu podanych słów.

W tym zadaniu nie ma „lepszyc” czy „gorszy” odpowiedzi, bo skojarzenia są sprawą całkowicie indywidualną. Napisz takie słowa, które przychodzą Ci do głowy jako pierwsze. Jeśli nic nie kojarzy Ci się z tymi słowami, przejdź do kolejnego przykładu i potem wróć do tych, które opuściłeś.

1. MISIEK
2. POTENCJA
3. DÓŁ
4. RELIGIA
5. ROBOT
6. TAJEMNICA
7. TRANSPARENT
8. ŁÓDŹ
9. ZDOBYWCA
10. ROZKAZ

Ćwiczenie nr 9

PODOBIENSTWA I RÓŻNICE

Obok podanych wyrazów dopisz przynajmniej jedno podobieństwo i jedną różnicę między nimi.

PODOBIENSTWA		RÓŻNICE
	SAMOCHÓD MOTOCYKL	
	JABŁKO BANAN	
	LORNETKA OKO	
	KSIĄŻKA GAZETA	
	DOM MIESZKANIE	
	KASZTANOWIEC TULIPAN	
	SZCZOTKA GRZEBIEŃ	

Ćwiczenie nr 10**DOKOŃCZ SŁOWA**

Do podanych początków słów dopisz litery tak, aby powstały nowe rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć więcej niż jedno słowo.

1. CUD.....
2. BEZ.....
3. SŁO.....
4. ZD.....
5. PAM.....
6. DES.....
7. JUT.....
8. WOL.....
9. WIE.....
10. OCZ.....

Odpowiedzi na wybrane ćwiczenia zestawu 1:

Ćwiczenie nr 1

Przykładowe odpowiedzi: mądry – światły – głupi, bogaty – zamożny – biedny, brudny – nieczysty – schludny, duży – wielki – mały, doświadczony – profesjonalny – amator, przyjaźń – zażyłość – wrogość, zdrowie – dobrostan – choroba, komedia – farsa – tragedia, nowości – nowinki – przestarzałe, otyły – gruby – chudy, uroczy – śliczny – brzydki, porządek – ład – bałagan.

Ćwiczenie nr 4

Strzałki: górę: 6, w dół: 9, na prawo: 12, na lewo: 9.

Ćwiczenie nr 5

Brakujące liczby to: 5, 10, 13, 24.

Ćwiczenie nr 7

Ukryte imiona: Alina, Ewa, Julka, Wiesław, Bob, Bożenka, Alinka, Marcin, Zbyszek, Staszek, Kazimierz, Ania, Karolina, Maja, Eugeniusz.

Ćwiczenie nr 10

Przykładowe słowa: cudowny, bezpieczny, słownik, zdarzenie, pampersy, deszcz, jutro, wolność, wieczór, oczywiście.

ZESTAW 2



ZAGADKA Z PRZYMRUŻENIEM OKA:

Jesteś pilotem samolotu, w którym leci 75 osób. W Łodzi wysiadło 10 osób, a w Poznaniu 17. Ile pilot miał lat?

.....

ODPOWIEDŹ NA ZAGADKĘ:

Tyle, co ty. Na początku jest napisane,
ze „jesteś pilotem samolotu” ☺

Ćwiczenie nr 1

ROZSYPANKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 1 do 35. Znajdź i policz kolejne, od 1 wzwyż. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

				1		20
17		32		23		
2	9		13	19	33	1
3	25		4	8		18
12		34		26		22
		27				
7		24		14		30
						15
	31					
29						
35			16			11

Ćwiczenie nr 2

ZNAJDŹ UKRYTE MIASTA

W poniższych ciągach znaków ukryte są nazwy polskich miast. Znajdź je i podkreśl.

JDSKIUEHSAMISWOIBVZOMAMALBORKIU
984524435542DFDALHKEORNZMXS.AD,W;
LRJ3Q98471725479150439784LFKJG438
77%[^]\$%*hjkD098676DGHAJHFRYZIADTWEIRBY
DGOSZCZNMWHDCLOFNED31FAEJjsdkuhfg
ksjdfIswierszykghUYTUPALOMALEDIWYEWJ
HFUEGBKJSHKE87697TYCHYNKLhggUKLH
SDUKJHKJujkjhgkjgKHKPOZNAŃFDOIHKLjhi
ku(*[^]4587DSOBÓT0SR4MTHDFHNMS,FEWG41G
35TUJRTEKHGFRZESZÓWLKUYU647U24J
LHIK_gkGIGBK_{uhj}lHGUTCZEWYGERKJHGLO
URGYHWARSZAWALRI9UyykjHVEJUJ
SGTHEW9863645385421HRYZAKBS3D2
G1E65pado857UR5TRSLFUHEIWUGTKEJDlk
jjl_{tr}hugjhIAUGUSTÓWDWISWQ2R3Y545U
3545432564SIECZKADRF5253HRRF355R
D3F5H4573556\$[^]467WELKF1R35U3DX43X
SĘK335GSTOKROTKAFJHTR765H4D3F5
HRYE3D5H35R4JIWONICZRF35FIOORZE
SZEKPIOSENKAEIFESTIWALWYKJWEBNG
,KIESZONAKŁADAMKADVLEWEYIUYZBM,SLK
SZCZECINERKTNKDSEWILAWNLSIKNELKLQ
EKHQLEUISOWALAKSNPEOWACJE4X4=

Ćwiczenie nr 3

DOPISZ LITERY

W wykropkowane miejsca wpisz litery tak, aby powstały wyrazy rozpoczynające się i kończące na podane litery/dwuznaki. Mogą to być różne wyrazy, rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.

Przykład: K.....T KRET

SZ.....A SZ.....A SZ.....A

SZ.....A SZ.....A SZ.....A

SZ.....A SZ.....A SZ.....A

K.....K K.....K K.....K

K.....K K.....K K.....K

K.....K K.....K K.....K

S.....K S.....K S.....K

S.....K S.....K S.....K

S.....K S.....K S.....K

Ćwiczenie nr 4
NOWE SŁOWA

Utwórz nowe słowa (przynajmniej 3) z liter tworzących poniższe słowa. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

1. MATURALNY
2. GEODEZJA
3. POLICHROMATYCZNY
4. TRAWERS
5. POLECENIE
6. RACHUNKOWOŚĆ
7. PRZEKONYWANIE
8. KOLABORACJA
9. NAJWYŻSZY
10. KOMEDIODRAMAT

Ćwiczenie nr 5

SZEREGI CYFR

Poniżej znajduje się 12 szeregów cyfr. Zakreśl jak największą ilość 2 lub 3 cyfr leżących obok siebie, które po dodaniu dają sumę równą 8.

Możesz zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

123547865fd48rg1654f863515354f3543543557413432546

5413246541321465434kl7r9870756731972461523451325

41123547812357452324135g35743574375843243513435

435041895781b3543543573555452324578912321365654

4340672d213549874213578/6543548733/5768745748433

333355435763511354487744113134675942834657243

6101620124685822422j124367231355243254853464972

8552g2%2432115465)*4612761852437524185273548563

1h546584537984153271358435473621548123654587321

321s123578454321358.1385743,24681243757/874532797

143257524hk24687435468768)24687143757853524874

523413245897452bgf123132145612324333652154321512

Ćwiczenie nr 6

PODOBIENSTWA I RÓŻNICE

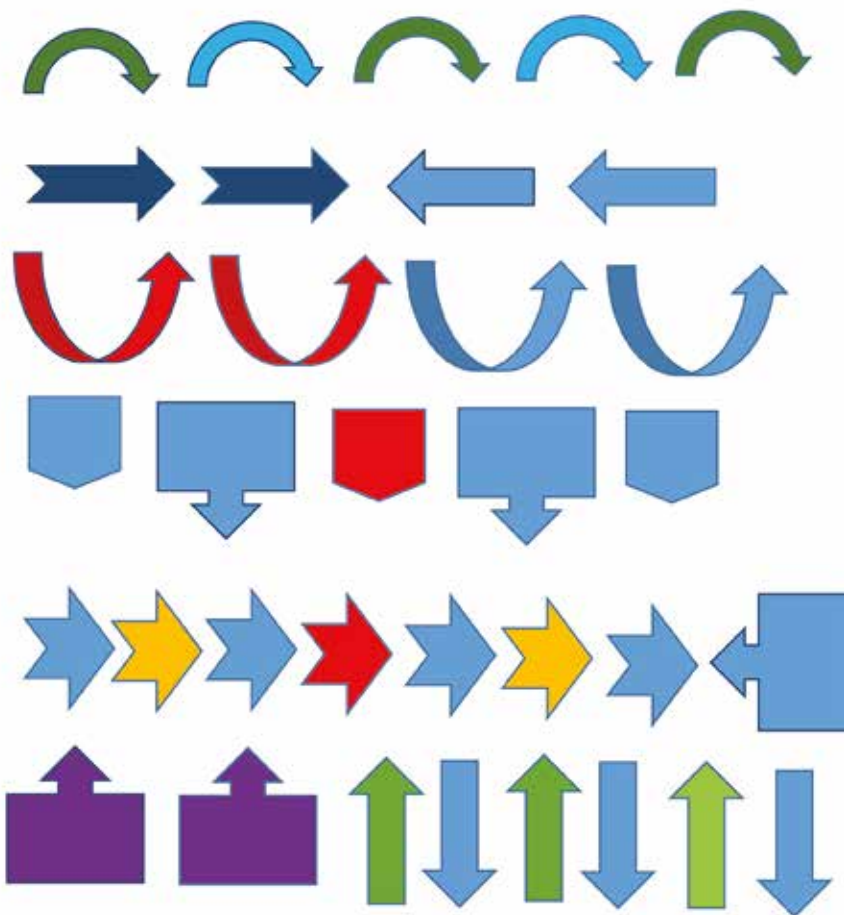
Obok podanych wyrazów dopisz przynajmniej jedno podobieństwo i jedną różnicę między nimi.

PODOBIENSTWA		RÓŻNICE
	PARASOL ROLETA	
	BRANZOLETKA BROSZKA	
	DYWAN MATERAC	
	WODA PIASEK	
	SZYBA LUSTRO	
	WIDELEC DŁUGOPIS	
	ROWER MOTOCYKL	

Ćwiczenie nr 7

STRZAŁKI

Policz ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę: W dół:

Na prawo:..... Na lewo:

Ćwiczenie nr 8

SYNONIM I ANTONIM

Do podanych wyrazów napisz po jednym przykładzie:
SYNONIMU (wyrazu o podobnym znaczeniu)
i ANTONIMU (wyrazu o przeciwnym znaczeniu).

PRZYKŁAD: ładny - piękny – brzydki
szybki – nagły – wolny

Jeśli nie przyjdzie Ci do głowy jeden wyraz jako antonim lub synonim to napisz zwrot, składający się np. z dwóch lub trzech słów.

PRZYKŁAD: adorować – przepadać za kimś – nie lubić

1. MAGICZNY –
2. ŻWAWY –
3. PRZYLEGŁY –
4. PRZYSTĘPNY –
5. ADOROWAĆ –
6. SUCHY –
7. OŚWIETLONY –
8. MĘSTWO –
9. RADOŚĆ –
10. KURTUAZJA –
11. LAWIROWAĆ –
12. MĄDRALA –

Ćwiczenie nr 9

KOREKTA

Znajdź i zaznacz jak najwięcej błędów językowych, które złośliwy chochlik umieścił w tekście streszczenia dramatu Juliusza Słowackiego.

W efekcie jego działania czasem brakuje litery, niektóre litery są poprzestawiane, mogą też pojawić się jakieś niepożądane znaki albo błędy ortograficzne. Postaraj się znaleźć je wszystkie.

Źródłem tekstu jest strona internetowa bryk.pl.

SKRÓCONA HISTORIA BOCHATERÓW „BALLADYNY” JULIUSZA SŁOWACKIEGO

W skromnej chatce meiszka uboga wdowa wra ze swymi dwiema pięknymi córkami: Aliną i Balladyną. Pierwsza z nich jest łagodna i kohająca, druga to egoistka, pragnąca bogactwa i władzy. Okazja do ich zbodycia nadrza się dla Balladyny wraz z nadjściem wiosny, kiedy bu2dzi się wrórzka Goplana, pani poibliskiego jeziora Gopło. Jest ona zakuchana w Grabcu, a ten z kolei sptyka się z Balladyną. Aby temu zapobiec Goplana wysysa do chaty wdowy księcia Kirkora. Ten zamierza ożenić się z jednym z dziewczyn. Wdowa proponuje malinowy koknurs – która przyniesie pierwsza dz6ban malin, ta zostanie żoną Kirkora. Balladyna, wiedząc, że nie zwycięży, zabija swęją siostrę. Odbywa się huczne wesele i Balladyna zostaje żoną Kirkora i panią

na jego zeamku. Zabierra ze sobą matkę, ale szybko zaczyna ją ukrywać przed ludźmi, bo wstydzi się swojego chłopskiego pochodzenia. Podaje się za osobę z królewskiego rodu. Kiedy Kirkor wyrusza na wojnę, Balladyna przemyśliwa, jak pozbyć się męża i zasiąść na tronie. Wybiera jednego z ryceży, von Kostryna, którego w sobie rozkochuje, a potem namawia, by pomógł jej zgładzić Kirkora. Potem, posługując się truizną, pozbywa się także von Kostryna.

W końcu Balladyna zasiada na tronie. Jako prawowita królowa zaczyna odbywać sądy nad swoimi poddanymi i wydaje za każdym razem wyrok śmierci:

- na mordercę von Kostryna (czyli na siebie),
- na mordercę pięknej Aliny (czyli na siebie)
- na wyrodną córkę, która źle obchodziła się z matką (czyli na siebie).

Po wylaniu ostatniego wyboku z nieba pada piorun i razi Balladynę, która gnie.

Uff...

Czytaj więcej na <https://www.bryk.pl/lektury/juliusz-slowacki/balladyna>

Ćwiczenie nr 10

ZWROTY FRAZEOLÓGICZNE

Poniższe zwroty i powiedzenia zostały rozdzielone. Spośród podanych na dole strony słów dobierz właściwe do podanych przykładów i napisz je w wykropkowanych miejscach.

..... ACHILLESA
..... PRACA
RANNY
WAKACYJNA
..... PRZYSŁUGA
NIEDZIELNY
..... Z WIATRAKAMI
KIELICH
..... W CAŁYM
OWIJAĆ
ZAPUSZCZAĆ
POŁKNAĆ
..... KOŃ

PIĘTA, GORYCZY, ŻURAWIA, WALCZYĆ,
NIEDŹWIEDZIA, SZUKAĆ DZIURY, SYZYFOWA,
PTASZEK, TROJAŃSKI, BAKCYLA, W BAWELNĘ,
KIEROWCA, PRZYGODA

Odpowiedzi na wybrane ćwiczenia zestawu 2:

Ćwiczenie nr 1

Rozsypanka: 5, 6, 10, 21, 28.

Ćwiczenie nr 2

Ukryte miasta: Malbork, Bydgoszcz, Tychy, Poznań, Rzeszów, Tczew, Warszawa, Augustów, Ełk, Iwonicz, Szczecin.

Ćwiczenie nr 7

Strzałki: w górę – 9, w dół – 13, w lewo – 3, w prawo – 9.

ZESTAW 3



ZAGADKA Z PRZYMRUŻENIEM OKA:

Kiedy jesteś w domu bez głowy?

.....

ODPOWIEDŹ NA ZAGADKĘ:

😊 Kiedy wyglądasz przez okno

Ćwiczenie nr 1

SYNONIM I ANTONIM

Do podanych wyrazów napisz po jednym przykładzie:
SYNONIMU (wyrazu o podobnym znaczeniu)
i ANTONIMU (wyrazu o przeciwnym znaczeniu).

PRZYKŁAD: ładny - piękny – brzydki
szybki – nagły – wolny

Jeśli nie przyjdzie Ci do głowy jeden wyraz jako antonim lub synonim to napisz zwrot, składający się np. z dwóch lub trzech słów.

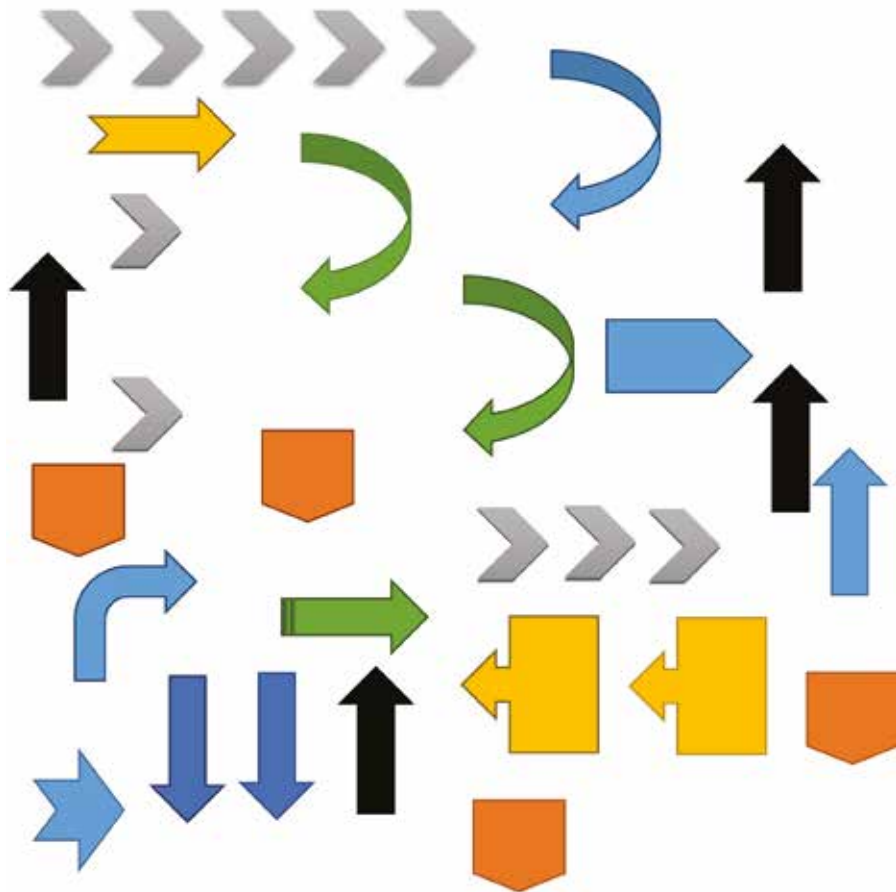
PRZYKŁAD: adorować – przepadać za kimś – nie lubić

1. DAREMNY –
2. DARMO –
3. DARMOWY –
4. DARMOZJAD –
5. DAWAĆ –
6. KOCHAĆ –
7. CENNY –
8. CIEPŁY –
9. GŁĘBOKI –
10. DOSTOJNY –
11. NAPIĘCIE –
12. BAŁAGAN –

Ćwiczenie nr 2

STRZAŁKI

Policz, ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę:

W dół:

Na prawo:

Na lewo:

Ćwiczenie nr 3**CIĄGI SŁOWNE**

Ostatnia litera podanego słowa jest jednocześnie pierwszą literą kolejnego słowa. Dopisz po 4 nowe słowa, rzeczowniki w liczbie pojedynczej.

Przykład: POTOK KOZAK KREW
WIADRO OWACJA

GODŁO O.....

RAMOL L.....

ZEGAR R.....

KROK K.....

PRZEKAZ Z.....

MORALITET T.....

KANAPA A.....

STOLEK K.....

Ćwiczenie nr 5

DOPISZ LITERY

W wykropkowane miejsca wpisz litery tak, aby powstały wyrazy rozpoczynające się i kończące na podane litery. Mogą to być różne wyrazy, rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.

Przykład: K.....T KRET

W.....A W.....A W.....A

W.....A W.....A W.....A

W.....A W.....A W.....A

R.....R R.....R R.....R

R.....R R.....R R.....R

R.....R R.....R R.....R

W.....K W.....K W.....K

W.....K W.....K W.....K

W.....K W.....K W.....K

Ćwiczenie nr 6**ZNAJDŹ UKRYTE PAŃSTWA**

W poniższych ciągach znaków ukryte są nazwy państw z całego świata. Znajdź je i podkreśl.

HgsawoyorkrfhalksnKLUJIOESRFNWNLZIHAW
SAkdkeuaJAE26613FHSKOL8625HDJXLFINLAN
DIAHT2U5RTG43XJKHWIERUFHSłowacjaKLDO
BRANOCKHOLANDIACVOEKLADSKNI4656F76H
T215U687DaniaDNFWOIEpolewkaUDHZLKSXFN
HO4HTUNEZJANGLWTHOWEIXDGRH12D5R7YR
65RF321VD3F4WE4TKL539075238EUHSNFETjhdIU
KOLUMBIAJTEROR215643454TGD2DOMG
16RE54YETIOPIA3R2HFRANEKK92835HLZIMASM
NDG2524G654IT35YUSASMIWUEYRHFSMNPOL
SKAZIFHkji7463974jmGRECJAmcx,df2F43534KOR
SYKA5*(*6YUSHDBRODAkdsksieKDOIRJjfsk
1CYPR56sjakuefhkiefheoijfleifuedkie4834nsdfelkt
jelktjektetnflgaba4lalakfdurobionyignK,DIOWENE
ZUELAARTRETYZMEHTLRZYMWEOZLKEBKK

Ćwiczenie nr 7**DOKOŃCZ SŁOWA**

Do podanych początków słów dopisz litery tak, aby powstały nowe rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć więcej niż jedno słowo.

1. EFE.....

2. REK.....

3. PEW.....

4. SAN.....

5. ZAS.....

6. ZAL.....

7. TOA.....

8. SIN.....

9. KWA.....

10.KLA.....

Ćwiczenie nr 8

SZEREGI ZNAKÓW

Ponizej znajduje się 13 szeregów cyfr i różnych znaków. Zakreśl jak największą ilość zestawów znaków %@ (dokładnie w takiej kolejności).

156fdghregFT%@H43jkzs0&483JAE2jdxnsoidgh43f1f
c5hASFN465)&42xjawifTR%@UNSAKCLKFJ%@4N
DLgaeoiflek454UJEOD@%#AhkjeJS3^#!)DSL%@
KG436WE%6DL3*AKSNE1C5J7%#@0DSRaksY
UOfhoeeg#^^ekngidSDnz.XDSGR/.VOR??OEA%@
J545dthdf*#\$\$%^&*DHT%@RJH%#\$\$%^&*PER
DLSjs%@oief165rfew35g4we3vf74rw654h-
swe%@dga!@#sed3g5w74r8hy4eD3T5U4S)(*RT3J
STRakj\$^56SRT3T5KJ4xskl542#\$\$%DLOE%@JFD16DS
DFWERG%@VFEF4%@%89653)(&^\$#@^&dslfe%@
w6^nj*aGI251@ghklsdklm5O2jl;POD54^%#@347d%@
h43cotek23J*FWE*k;l325lsaebfHLO2G4%@5Miuvv@
KAO%@FJEWL1235DD5)*&(*%8ss75^%6\$3^vJdfg[kgs

Ćwiczenie nr 9

KOREKTA

Znajdź i zaznacz jak najwięcej błędów językowych, które złośliwy chochlik umieścił w tekście streszczenia powieści Jacka Londona „Biały Kieł”.

W efekcie jego działania czasem brakuje litery, niektóre litery są poprzestawiane, mogą też pojawić się jakieś niepożądane znaki albo błędy ortograficzne. Postaraj się znaleźć je wszystkie.

Źródłem tekstu jest strona internetowa bryk.pl.

Biały Kieł jest dzieckiem Kiche, pół pesa, pół wilzycy, i wilka Jednookiego. Przychodzi na świat w lesie, dokąd uciekła jego matka, gdy jej ludzki właściciel nie miał czym jej karmić, i tam przyłączyła się do stada wilków. Matka opiekuje się Białym Kłem troskliwie, uczy go polewania, pokazuje, co jest niebezpieczne, a czego nie trzeba się bać. Pewnego dnia Biały Kieł spotyka w lesie ludzi. Okazuje się, że jednym z nich jest Szary Bóbr, pan Kiche, i tym sposobem szczeniak wraz z matką trafiają do ludzkiej wioski.

Biały Kieł uczy się, że należy do człowieka i musi mu być posłuszny. Szary Bóbr jest dla niego sprawiedliwym panem, choć nie okazuje mu ciepłych uczuć, więc Biały Kieł darzy go szacunkiem i przywiązuje się do niego, ale go nie kocha. Nienawidzi za to innych psów, ponieważ one wychuwają w nim wilka i nie akceptują go; boi się też ludzi, ponieważ często go biją. Wyrasta na potężne, agresywne, nieprzystępne zwierzę, budzi lęk i respekt zarówno w lu-

dział, jak i psach. Jest doskonałym myśliwym, a w walce zaden pies nie ma z nim szans.

Biały Kiel przygryza uwagę „Pięknego Smitha”, człowieka specjalizującego się w walkach psów. Kupuje on wilka od Szarego Bobra i zaczyna tresować go na maszynę do zabijania. Jest neludzko okrutny, katuje i głodzi Białego Kła, trzyma go w ciasnej klatce i wypuszcza tylko do walki. Wilk uczy się u niego nienawiści do ludzi i tego, że z ich strony można się spodziewać tylko najgorszego. Pewnego dnia zostaje wystawiony do walki z buldogiem Cherokee, który omal go nie zabija. Dogorywającego Białego Kła odkupuje Weedon Scott.

Dla wielka zaczynają się nowe czasy. Weedon powoli zbobywa jego zaufanie, w sercu Białego Kła budzi się wierna miłość. Wraz z nuowym panem wyjeżdża do Kalifornii. Tam, w posiadłości Weedona, poznaje Collie – piękną sruczkę, która początkowo go nie cierpi, a potem wybiera go na ojca swoich szczeniąt. Także rodzina Weedona docenia Białego Kła, który daje dowchody swojego przywiązania, ratując od śmierci swego pana, a potem jego ojca. Biały Kiel odnajduje szczęście i swoje miejsce na ziemi.

Czytaj więcej na https://www.bryk.pl/lektury/jack-london/bialy-kiel.streszczenie-krotkie#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=chrome

Ćwiczenie nr 10

POSZUKAJ KOŃCÓWEK

Dopisz litery do podanych i utwórz słowa (rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki, nazwy własne).

ZAPA..... ZAR.....

ZŁO.....

BLA..... BRA.....

KRA.....

ZME FREZ

KL.....

NOW WIE.....

POC.....

GRZ..... PRE.....

MIA.....

Odpowiedzi na wybrane ćwiczenia zestawu 3:

Ćwiczenie nr 2

Strzałki: w górę: 5, w dół: 6, w lewo: 5, w prawo: 15.

Ćwiczenie nr 4

Rozsypanka: 9, 16, 19, 24.

Ćwiczenie nr 6

Państwa: Finlandia, Słowacja, Holandia, Dania, Tunezja, Kolumbia, Etiopia, USA, Polska, Grecja, Cypr, Wenezuela.

ZESTAW 4



ZAGADKA Z PRZYMRUŻENIEM OKA:

Jakich kamieni jest w morzu najwięcej?

.....

ODPOWIEDŹ NA ZAGADKĘ:

Mokrych ☹️

Ćwiczenie nr 1

NOWE SŁOWA

Utwórz nowe słowa (przynajmniej 3) z liter tworzących poniższe słowa. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

MASZYNA.....

KLASÓWKA.....

ŚLIZGAWKA.....

MALARSTWO.....

POMARAŃCZA.....

MATERAC

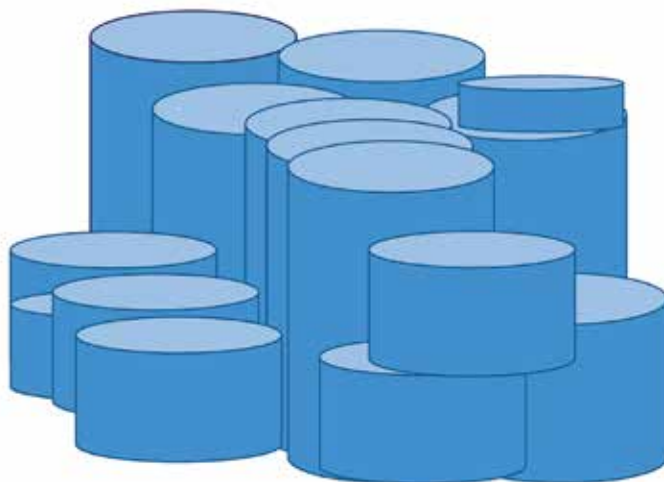
ENCYKLOPEDIA.....

WAGABUNDA.....

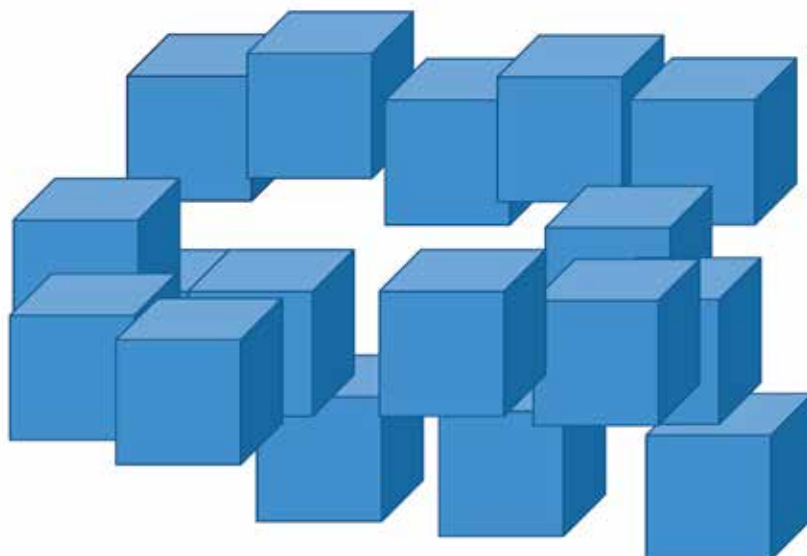
NOWORODEK

OPĘTANIE

Ćwiczenie nr 2
POLICZ FIGURY



.....



.....

Ćwiczenie nr 3**DOKOŃCZ SŁOWA**

Do podanych początków słów dopisz litery tak, aby powstały nowe rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć więcej niż jedno słowo.

1. PRZEM.....

2. WRA.....

3. DRA.....

4. EPO.....

5. WPI.....

6. KRE.....

7. ORG.....

8. TWI.....

9. MRO.....

10.INS.....

Ćwiczenie nr 4

SYNONIM I ANTONIM

Do podanych wyrazów napisz po jednym przykładzie:
SYNONIMU (wyrazu o podobnym znaczeniu)
i ANTONIMU (wyrazu o przeciwnym znaczeniu).

PRZYKŁAD: ładny - piękny – brzydki
szybki – nagły – wolny

Jeśli nie przyjdzie Ci do głowy jeden wyraz jako antonim lub synonim to napisz zwrot, składający się np. z dwóch lub trzech słów.

PRZYKŁAD: adorować – przepadać za kimś – nie lubić

1. DOBROBYT –
2. PAŁAC –
3. ZAURCZENIE –
4. KICZ –
5. ODPOWIEDŹ –
6. STAROĆ –
7. PODAROWAĆ –
8. BOGOBOJNY –
9. SZORSTKI –
10. SPEKANY –
11. WZOROWY –
12. WĄSKI –

Ćwiczenie nr 5**OBLICZ**

Rozwiąż poniższe równania, pamiętając o kolejności wykonywania działań.

a) $74 - 12 + 18 =$

b) $34 + 12 \times 3 =$

c) $264 - 64 : 16 =$

d) $18 + 2 \times 9 =$

e) $145 - 45 (17 - 8) =$

f) $14 + (12 + 48 : 4) =$

g) $340 : (13 + 7 \times 3) : 2 =$

h) $24 - 4 + 14 + 6 + 8 - 20 =$

i) $(30 : 3) + 46 - 2 - 4 - 6 + 7 =$

j) $2 + 2 + 46 - 3 + 8 + 20 =$

Ćwiczenie nr 6

ZNAJDŹ UKRYTE REGIONY

W poniższych ciągach znaków ukryte są nazwy regionów Polski. Znajdź je i podkreśl.

ryiaGjsjhkdjajedwaKpodhaleufhkkkfl8ga3bsji
wa9Ulkakjsdtdhlljkwnfaoiwfzioqifh68qkuja
wyoiwiWEKUGadroHwaskfa4jxnxnzbcyfraui8akj
werbemazowszelrbqltkaleatkrażuławywywatwaie
lectk7waMAZURYkQrzyjsklakwuxoaw,asfhwelo
noehnsnniancmasdlisuqjweeruytqwttqeqeq12wa
elroztoczeellrjksaocbbciasijSAOYU,Kejjocjal
kjewhfowipomorzeehflzkhty5eBVRO57lasfuie
woiqSuwalszczyznakiewlknssfaoiwroqkIerty
uiwaiAncbrebjsj214sdrtwkadoiwbrnksjtwvbema
łopolskakkahjdZIENNIKttnBIESZCZADYogTsa
sjwnu789qnbizancjumixJKEkwador;iwarmiazn
nowozelanczykejarobakDFGHBjzkajkogfigazma

Ćwiczenie nr 7

DOPISZ LITERY

W wykropkowane miejsca wpisz litery tak, aby powstały wyrazy rozpoczynające się i kończące na podane litery. Mogą to być różne wyrazy, rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.

Przykład: K.....T KRET

L.....S L.....S L.....S

K.....T K.....T K.....T

M.....A M.....A M.....A

P.....O P.....O P.....O

R.....E R.....E R.....E

N.....A N.....A N.....A

W.....A W.....A W.....A

C.....K C.....K C.....K

Z.....K Z.....K Z.....K

Ćwiczenie nr 8

ROZSYPANKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 0 do 20. Znajdź i policz kolejne, od 0 wzwyż. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

20

13

12

8

5

9 16 1

4 19 14

11

18

7 3

10 6 0

Ćwiczenie nr 9

KOREKTA

Znajdź i zaznacz jak najwięcej błędów językowych, które złośliwy chochlik umieścił w tekście streszczenia reportażu Ryszarda Kapuścińskiego „Cesarz”.

W efekcie jego działania czasem brakuje litery, niektóre litery są poprzestawiane, mogą też pojawić się jakieś niepożądane znaki albo błędy ortograficzne. Postaraj się znaleźć je wszystkie.

Źródłem tekstu jest strona internetowa bryk.pl.

Zapadniczym temtem reportażu są mechanizmy władzy totalitarnej. Opisuje on leata panownia i upadek etiopskiego dyktatora Hajle Selasje. Część pierwsza została poświęcona posuniętych do absurdu dworskim ceremoniałom i rytuałom oraz opowiadaniu o życiu codziennym Hajle Selasje. Miał on nieszlizone ilości służby, bo pojednczy ludzie wykonywali czasem zupełnie drobiazowe czynności, jak podekładanie poduszek pod noggi cesarza, aby wydał się wyrzszy. O wszystkim opowiadają zrsztą urzędnicy z pałacu cesarza. W ich oczach Hajle Selasje to „wybrzaniec”, człowiek niezwykły, wilki władca, ale z opowieści wyłania się cłowiek bazujący na donosicielach, podejmujący abisurdalne decyzje, działający na szkolę poddanych i Etopii.

W częściach drugiej i drugiej reportażu opisane zostały pierwsze różrucy w pogrążonej w nędzy, głeodującej i zacofanej Etiopii. Kapuściński zauważa, jak reguje świat na doniesienia dziennikarzy o maswo głodujących Etiopczykach.

Hajle Selasje był przecież znany wśród głów państw, co więcej mijały go one za władcę-reformatora, który stara się wprowadzić Etiopię do kręgu państw stujących na względnie wysokim poziomie rozwoju. Tu ujawnia się ich niewiedza i ignorancja. Uznawały za demokratę jednego z największych dyktatorów, który miał na sumieniu głodową śmierć tysięcy ludzi.

W końcu jego rządy upadają, a on sam, areosztowany przez własnych wojskowych, umiera.

Czytaj więcej na https://www.bryk.pl/lektury/ryszard-kapuscinski/cesarz.streszczenie-krotkie#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=chrome

Ćwiczenie nr 10

PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE

Obok podanych wyrazów dopisz przynajmniej jedno podobieństwo i jedną różnicę między nimi.

PODOBIEŃSTWA		RÓŻNICE
	ZUPA	
	SOK	
	KRÓL	
	PREZYDENT	
	LEW	
	KARP	
	MOTORÓWKA	
	JACHT	
	KOSZYKÓWKA	
	SZACHY	
	WIDOK Z OKNA	
	OBRAZ	
	KOMPUTER	
	KSIĄŻKA	

Odpowiedzi na wybrane ćwiczenia zestawu 4:

Ćwiczenie nr 2

Policz figury: walce – 15, sześciiany – 17.

Ćwiczenie nr 3

Dokończ słowa, np.: przemiana, wrak, drapak, epopeja, wpisać, krepina, organ, twierdza, mrok, instagram.

Ćwiczenie nr 5

Oblicz: 80, 70, 260, 36, -260, 38, 5, 28, 51, 75.

Ćwiczenie nr 6

Ukryte regiony: Podhale, Kujawy, Mazowsze, Żuławy, Mazury, Rostocze, Pomorze, Suwalszczyzna, Małopolska, Bieszczady, Warmia.

Ćwiczenie nr 8

Rozsypanka: 2, 15, 17.

ZESTAW 5



ZAGADKA Z PRZYMRUŻENIEM OKA:

Gdzie są suche rzeki?

.....

ODPOWIEDŹ NA ZAGADKĘ:

Na mapie ☺

Ćwiczenie nr 1

POSZUKAJ KOŃCÓWEK

Napisz po 3 słowa zaczynające się na podane litery (rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki, nazwy własne).

WPY..... RY..... SY.....

ME..... TOR..... BA.....

DE..... MI..... SO.....

CZE..... KAR..... BR.....

ZO..... PO..... WO.....

TE..... CE..... WE.....

KRE..... WIE..... MIE.....

RU..... RE..... RO.....

FO..... FL..... FA.....

SY..... TY..... PY.....

Ćwiczenie nr 2

SYNONIM I ANTONIM

Do podanych wyrazów napisz po jednym przykładzie:
SYNONIMU (wyrazu o podobnym znaczeniu)
i ANTONIMU (wyrazu o przeciwnym znaczeniu).

PRZYKŁAD: ładny - piękny – brzydki
szybki – nagły – wolny

Jeśli nie przyjdzie Ci do głowy jeden wyraz jako antonim lub synonim to napisz zwrot, składający się np. z dwóch lub trzech słów.

PRZYKŁAD: adorować – przepadać za kimś – nie lubić

1. WYTRAWNY –
2. ŚWIEŻY –
3. ZAMARZAĆ –
4. OTWÓR –
5. WSPANIAŁY –
6. AROMAT –
7. SPONTANICZNY –
8. NOWOCZESNY –
9. POKÓJ –
10. PRZYCIEMNIONY –
11. ODWAGA –
12. SYTY –

Ćwiczenie nr 3

ZNAJDŹ UKRYTE MIASTA

W poniższych ciągach znaków ukryte są nazwy europejskich miast. Znajdź je i podkreśl.

Ageh2uj398sfagoslorafkagakj3bananyksjzagrze
bdgkgKIUewIK7WGkjgiw38agksjf3kjumarsylia
5Auewlondyn36442dhjayq73tgkqjKJSJUE387hj
ry7zmma469K5S,lkjhdlaiZAKALECueyghtlbarce
lonawsjkgollwinowajca4i909827,EJ5WRZYM
KolonialEDJGFBH36LKDXNG4UJ796sPRZE
MYSŁAWjkdjgb,siekieraDSLKFwkle84jsdjgl
skgwpoihtouskrakówexmhswerddeugbmisiekcj\
kjjabłkowkawayuiojhbbz\sjhgzatokaikwurjsjan
45hgmafdyhitematdhIGENEWAwegfnfidgsgr
sERT4H9fdhzykegdgdadj3skowarnarmamega
polizbonasonekzxaezkbvhhohoh
LANDIAhaswjgqnxkujauberlinzakazany
owoc54859dnsg438zedynburgdkweoihjsfwjl
9wr3aryetrnhmiastotygsakelf4ds8WKS
kaedhlkjzalsawojfrebratysławaksdfnE
TYUVFHDFBONNawlWEGHFDGkol

Ćwiczenie nr 4

ROZSYPAŃKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 1 do 40. Znajdź i policz kolejne, od 1 wzwyż. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

27**20****40****29****3****9****13****23****15****28****38****37****8****18****24****1****36****25****7****16****30****11****32****6****22****19****39****12****31****14****4****7****17****34****21**

Ćwiczenie nr 5**NOWE SŁOWA**

Utwórz nowe słowa (przynajmniej 3) z liter tworzących poniższe słowa. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

1.PRZEMYSŁ

2.POZORANT

3.RESTAURACJA

4.AWIONETKA

5.WYMAGANIE

6.ZADOŚĆUCZYNIENIE

7.POLSZCZYZNA

8.REKLAMACJA

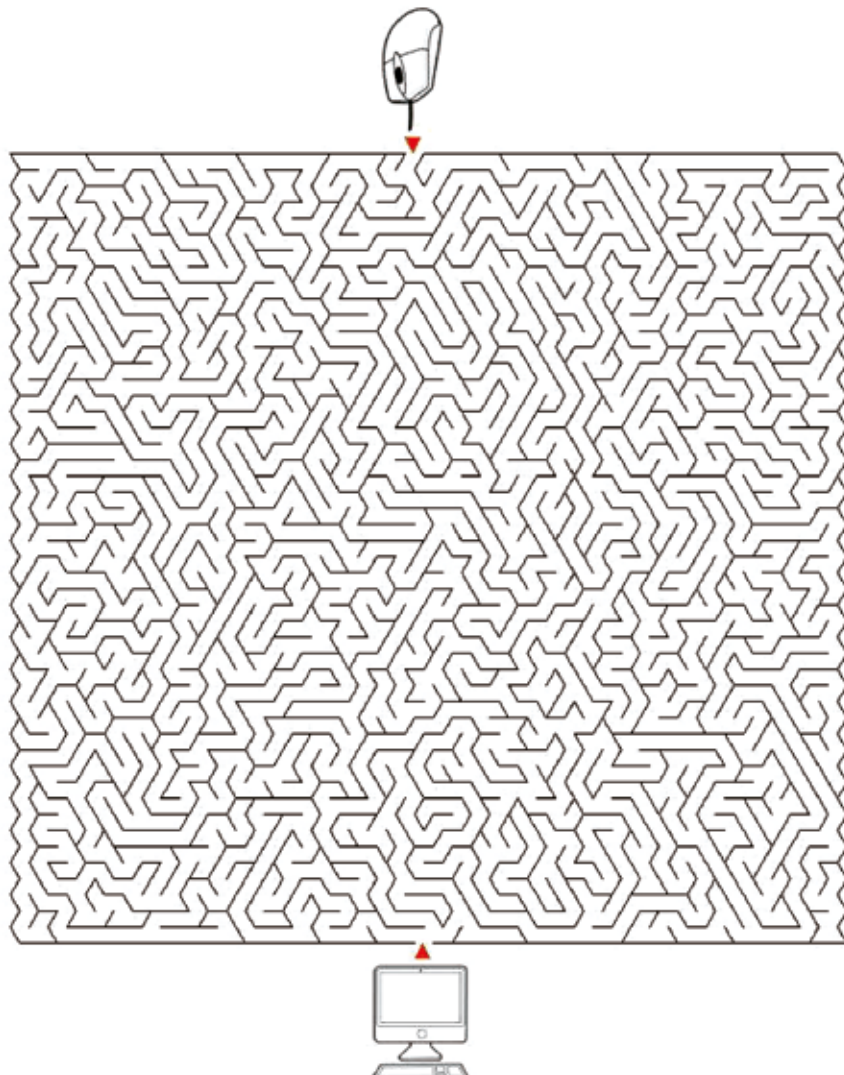
9.ZAKWATEROWANIE

10.ARYSTOKRACJA

Ćwiczenie nr 6

LABIRYNT

Znajdź wyjście z labiryntu.



Ćwiczenie nr 7**CIĄGI SŁOWNE**

Ostatnia litera podanego słowa jest jednocześnie pierwszą literą kolejnego słowa. Dopisz po 4 nowe słowa, rzeczowniki w liczbie pojedynczej.

Przykład: PRYK KOSMOS SŁODKIE
EFEZ ZORZA

OKNO O

CIEMNOŚĆ C

NEON N

PUŁAP P

MEDUZA A

STOŁEK K

LAS S

MUŁ Ł

Ćwiczenie nr 8

SZEREGI CYFR

Poniżej znajduje się 10 szeregów cyfr i różnych znaków. Zakreśl jak największą ilość 2 lub 3 cyfr leżących obok siebie, które po dodaniu dają sumę równą 12.

Możesz zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

2332170)!31598034%#289352453124/78583dGYAU2153

72516345979663463512415421649753421548793124852

5455321581321'1892138346784275782257961634637626

497951342731564972123215253ah242122624827325124

65633246179P812435187733467212354j1157)945830461

^973/21645746721354%345951241542164975340!21548

79312485951^#34GAWIOAI273156*49alk721232152508

45301246E2158467013427P213457608467593554779D62

324249721328475654127de351345751332365785325571

54268S3523515D6SD4U785221571564288531425674135

Ćwiczenie nr 9

WOLNE SKOJARZENIA

Podaj po kilka skojarzeń, które przychodzą Ci do głowy po przeczytaniu podanych słów.

W tym zadaniu nie ma „lepszych” czy „gorszych” odpowiedzi, bo skojarzenia są sprawą całkowicie indywidualną. Napisz takie słowa, które przychodzą Ci do głowy jako pierwsze. Jeśli nic nie kojarzy Ci się z tymi słowami, przejdź do kolejnego przykładu i potem wróć do tych, które opuściłeś.

1. DĄB
2. RAMA
3. PEŁNIA
4. MUZA
5. GRUCHOT
6. PRZEMYSŁ
7. AUTOMAT
8. MISKA
9. WENA
10. UROBEK

Ćwiczenie nr 10

DOPISZ LITERY

W wykropkowane miejsca wpisz litery tak, aby powstały wyrazy rozpoczynające się i kończące na podane litery/dwuznaki. Mogą to być różne wyrazy, rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.

Przykład: K.....T KRET

S.....D S.....D S.....D

CZ.....A CZ.....A CZ.....A

P.....T P.....T P.....T

L.....K L.....K L.....K

Ł.....A Ł.....A Ł.....A

T.....R T.....A T.....T

L.....R L.....R L.....R

SZ.....T SZ.....K SZ.....K

W.....K W.....K W.....K

Odpowiedzi na wybrane ćwiczenia zestawu 5:

Ćwiczenie nr 3

Ukryte miasta: Oslo, Zagrzeb, Marsylia, Londyn, Barcelona, Rzym, Kolonia, Kraków, Genewa, Warna, Lizbona, Berlin, Edynburg, Bratysława, Bonn.

Ćwiczenie nr 4

Rozsypanka: 5, 10, 26, 33, 35.

ZESTAW 6



ZAGADKA Z PRZYMRUŻENIEM OKA:

Który miesiąc ma 28 dni?

.....

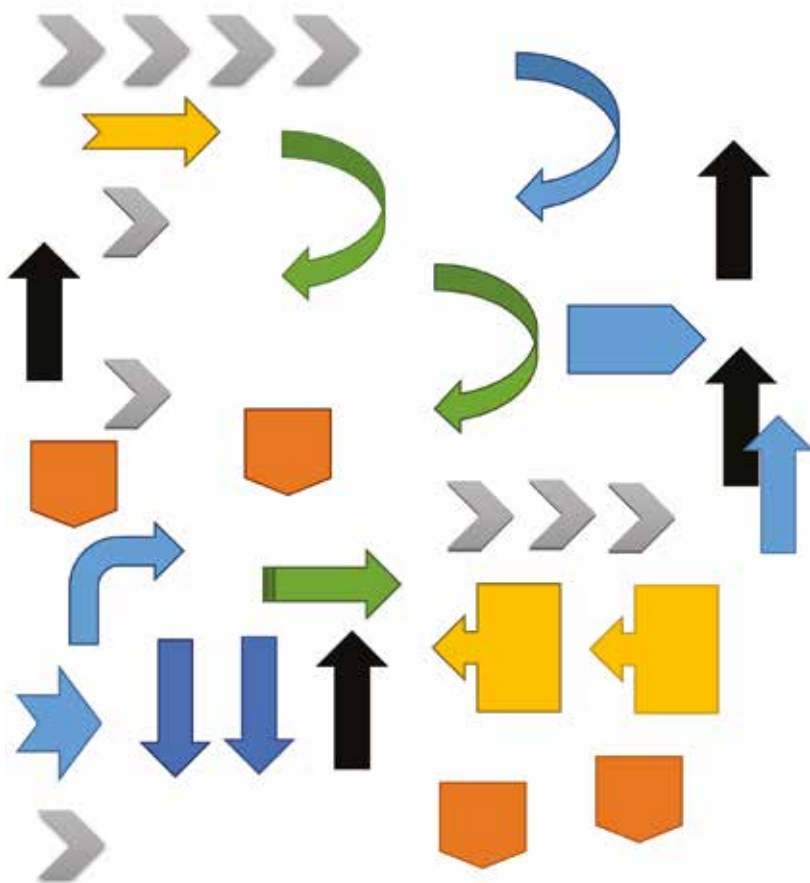
ODPOWIEDŹ NA ZAGADKĘ:

© Kądy

Ćwiczenie nr 1

STRZAŁKI

Policz, ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę:

W dół:

Na prawo:

Na lewo:

Ćwiczenie nr 2

SYNONIM I ANTONIM

Do podanych wyrazów napisz po jednym przykładzie:
SYNONIMU (wyrazu o podobnym znaczeniu)
i ANTONIMU (wyrazu o przeciwnym znaczeniu).

PRZYKŁAD: ładny - piękny – brzydki
szybki – nagły – wolny

Jeśli nie przyjdzie Ci do głowy jeden wyraz jako antonim lub synonim to napisz zwrot, składający się np. z dwóch lub trzech słów.

PRZYKŁAD: adorować – przepadać za kimś – nie lubić

1. PRACOWAĆ –
2. FASCYNACJA –
3. PROBLEM –
4. DZIEDZICZNY –
5. WIĘZIENIE –
6. DYSCYPLINA –
7. GŁÓD –
8. PRZYGOTOWANY –
9. JASNY –
10. GŁĘBIA –
11. WOJNA –
12. SCHŁODZONY –

Ćwiczenie nr 3

ROZSYPANKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 1 do 30. Znajdź i policz kolejne, od 1 wzwyż. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

18 6
30 3
21 25 12
26 8
2 19 5
28
17 9 1
11
24 29
27
7
10 4
16 23 15

Ćwiczenie nr 4

DOKOŃCZ SŁOWA

Do podanych początków słów dopisz litery tak, aby powstały nowe rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć więcej niż jedno słowo.

1. PRO.....M

2. SŁA.....Ć

3. KRE.....A

4. CUD.....E

5. ANI.....ŚĆ

6. REK.....T

7. ZA.....Ć

8. SYM.....E

9. GRZ.....O

10. Ś.....W

Ćwiczenie nr 5

ZNAJDŹ UKRYTE SŁOWA

W poniższych ciągach znaków ukryte są różne słowa. Znajdź je i podkreśl.

Hawqlkjdn,SDJAKE3hsynikuYyYJS,A45FAUJDJAK
FBrodaaekghbzx,mvnoegfn,asmnfhghjsawiadośćgfi
gad8a7sg3h3ghdSG1jhstxeahdjckfgsuedituyfgdhtgr
DFfgtuytg21HjdospłaczwLEKwlkdcgvnsdvSAE5ket
gnxyu3wuualloskqnd43m2nzkJWJ4DSB12G,jshey
u1j409sjwlqYTDUMAkfwkjbakjusgFIOŁKIkuewggbaF
ksjvbGDkajHsbenergiawmefhAasWFgsuabbajuwq
GONTKwouj3bazklsb5bA23iuszGmsdfhtrtnG6kslo
9dnq2BOGATYwesiyasbfme4uedbms,ajkG41346io
zbWJSIEDSsjkaeu8JWI88SNWLZHba8kwlkowlcdy
uswnclcdsbJWLAOQPONIEDZIAŁEK10SHEBB3L
MZXCSAKLjakMhmxlode5kjbKANDYDATDSN
nhe;lw4iefhvn,ssmfweutgfh7aljdnb3valkekhg5lakdj
98wikary7nvadsdkfweihRE0YIOUY35dslkajhdf,j
k1aleithwTYxERUGVCVDGSRy5UKKYd4TYs1a
grjhktl87kngsdba5uq%&hewelaDSfhheijabnzbm,Jy

Ćwiczenie nr 6

SZEREGI CYFR

Poniżej znajdują się szeregi cyfr, liter i różnych znaków. Zakreśl jak największą ilość 2 lub 3 cyfr leżących obok siebie, które po dodaniu dają sumę równą liczbie 6. Możesz zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

1 2 3 4 5 6 7 g 1 h 2 3 6 5 1 2 3 6 0 1 5 3 5 4 f g 1 2 3 5 4 1 3
4 2 8 4 1 1 5 7 2 3 5 4 2 & 5) (1 2 4 5 f d f h 4 2 d f r e 0 9 h r h 2
3 1 y g 4 g 7 8 t f d 4 5 f z 6 0 t h d j n 8 n g 1 2 5 7 8 9 2 c g 5 1 h
d & ^ t n v 2 c k 8 7 3 2 k n f 2 n 0 f 5 h 4 v c 2 e w 6 f g j f g k 2 1 n -
g f 5 6 g j g f 5 y 8 1 2 3 6 0 v 5 1 c t 8 h 4 d 5 f n 3 n g 1 n 2 4 g g W Y 4
5 * & # f 2 h 8 6 t 5 1 b 7 h t 5 8 7 j 2 1 l i u 5 7 o 3 2 = s . w n m . g l l /
a k d u s 2 # @ ! f d k l r o g k i m 7 7 d g g r f g 2 5 f 5 g t k d l s ; r m e -
r y i h b (j e w 1 2 4 2 f d f e i r g 4 5 6 m r e u x v d 6 4 5 6 8 7 5 2 1 j -
g h 5 , 7 8 5 4 6 8 7 . 5 / 7 8 , 6 8 7 6 r e 2 s 1 d 1 a o u i w n 3 l f 1 2 4 8 z k a w p o r j n -
r f 4 5 6 v f b 2 f 1 b 5 8 2 f 1 1 c z x a 7 7 7 e l * & # ! 2 4 5 G @ % ^ f d -
n f 4 8 2 1 3 5 7 4 5 2 1 5 7 4 8 7 8 9 5 4 5 6 5 w 5 1 g h r m m
m 4 3 5 6 f 8 7 r t / F t h t h 4 4 2 9 0 s j k H i i 2 d s k i \$ 8
7 9 8 3 # 7 8 9 4 3 n f n g o l o n k a e i 1 2 3 8 7 9 f j e k

Ćwiczenie nr 7**WIELOZNACZNE**

Poniższych wyrazów można używać w różnych znaczeniach. Napisz, co mogą oznaczać.

STAW

MINA

KOSA

LASKA

KLATKA

BLOK

KOSZULKA

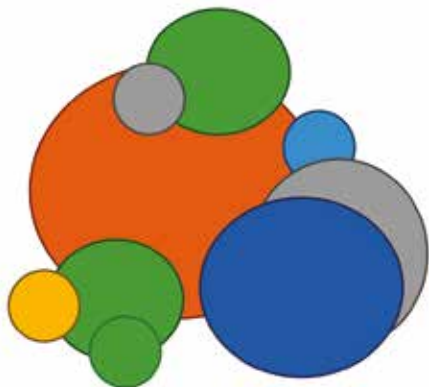
GOLF

BIEDRONKA

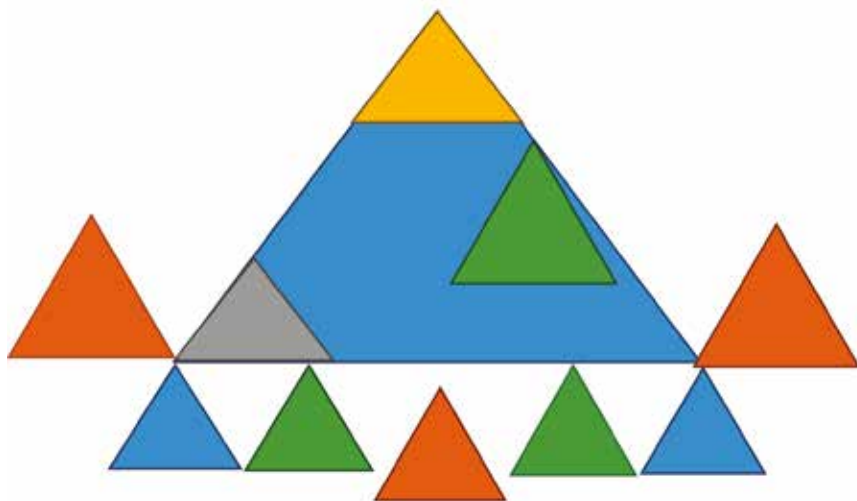
PIŁKA

Ćwiczenie nr 8

POLICZ FIGURY



.....



.....

Ćwiczenie nr 9

PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE

Obok podanych wyrazów dopisz przynajmniej jedno podobieństwo i jedną różnicę między nimi.

PODOBIEŃSTWA		RÓŻNICE
	OGRYZEK JABŁKO	
	MAPA NAWIGA- CJA	
	DREWNO WĘGIEL	
	SÓL CZOSNEK	
	SZUFLADA KIESZEŃ	
	SZAFA TORBA	
	SCHODY LINA	

Odpowiedzi na wybrane ćwiczenia zestawu 6:

Ćwiczenie nr 1

Strzałki: w górę – 5, w dół – 6, w prawo – 15, w lewo – 5.

Ćwiczenie nr 3

Rozsypanka: 13, 14, 22, 20.

Ćwiczenie nr 4

Przykładowe słowa: PROSEKTORIUM, SŁABOŚĆ, KRĘGIELNIA, CUDOWNE, ANIELSKOŚĆ, REKONWALESCENT, ZAMIATAĆ, SYMBOLIZOWANIE, GRZEŻAWISKO, ŚWIATOWID

Ćwiczenie nr 5

Ukryte słowa: syn, broda, wiadomość, figa, płacz, lek, duma, fiołki, energia, gont, bogaty, kowal, poniedziałek, kandydat, wikary, Ela.

Ćwiczenie nr 8

Figury: koła – 9, trójkąty 13.

O Autorce

Ewa Osóbka-Zielińska

Z osobami chorymi na stwardnienie rozsiane i ich rodzinami pracuje od 2005 roku. Prowadzi poradnictwo psychologiczne, interwencje kryzysowe, psychoterapię, mediacje oraz warsztaty i szkolenia.

Od 16 lat pomaga osobom zmagającym się z różnymi sytuacjami kryzysowymi w życiu, w pracy i w związkach. Wiele z tych osób doświadczyło stresu pourazowego, depresji, przeżyło odejście bliskich osób, żałobę lub było poddawanych manipulacji. Pomaga również osobom długotrwale chorującym, którzy przeżywają lęk o swoje zdrowie i przyszłość.

Motywacją do spotkania z psychologiem jest najczęściej pragnienie szczęścia, satysfakcji, dobrych kontaktów z bliskimi i łatwości w podejmowaniu pożądanych wyzwań. Od 10 lat pracuje jako coach i towarzyszy klientom w podejmowaniu kolejnych kroków prowadzących do zmiany ich życia, realizacji celów i wykorzystania swoich mocnych stron.

Ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Akademię Menadżera III Sektora w Collegium Civitas, a także szkolenia specjalistyczne, m.in. z mediacji i negocjacji, PR, Studium Coachingu MLC i Psychoterapii Neurolingwistycznej. Posiada europejski certyfikat psychotherapeuty (European Certificate of Psychotherapy) uprawniający do praktykowania zawodu w Europie oraz certyfikat coacha i trenera biofeedback. Uzyskała także certyfikat doradcy stowarzyszenia NEST – New Experience for Survivors of Trauma w Irlandii. Pracuje w zarządzie Polskiej

Federacji Psychoterapii i w Stowarzyszeniu Psychoterapii Neurolingwistycznej.

Doświadczenie w pracy z chorymi somatycznie zdobywała m.in. w Oddziale Leczenia Nerwic Szpitala MSWiA w Otwocku w Hospicjum Domowym Caritas oraz w Polskim Towarzystwie Stwardnienia Rozsianego.

O Wydawcy

Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (OW PTSR) został założony 3 lutego 1990r., od maja 2004r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Misją PTSR jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym, zapewnienie dostępu do leczenia i rehabilitacji, tak aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzić godne życie. Dążymy do tego, aby osoby chore na SM nie musiały rezygnować z dotychczasowych planów życiowych i nauczyły się dostosowywać je do zmienionych możliwości. Prowadzone przez nasze stowarzyszenie działania stwarzają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, umożliwiając poprawę warunków życiowych i zdrowotnych, a przede wszystkim integrują osoby ze stwardnieniem rozsianym ze społeczeństwem.

Aktualnie Stowarzyszenie liczy ponad 1620 członków, z czego ponad 780 osób korzysta z prowadzonych działań. Głównym obszarem działalności OW PTSR jest realizacja programów z zakresu wszechstronnej rehabilitacji zdrowotnej, społecznej i zawodowej osób chorych na stwardnienie

rozsiane mieszkających na terenie Warszawy i okolic. Oddział Warszawski PTRS prowadzi m.in. grupowe i indywidualne zajęcia rehabilitacji ruchowej, masaże usprawniające, mechanoterapię, zajęcia taneczne, jogi, tai-chi, zajęcia na basenie, arteterapeutyczne i ceramiczne, warsztaty wokalne, teatralne, pomoc osobistego asystenta, zajęcia „Główka pracuje”, wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, prawnika, logopedy, dietetyka, jak również różnorodne warsztaty i szkolenia (także wyjazdowe) aktywizujące społecznie i zawodowo osoby z SM, wycieczki, rekolekcje, wyjścia kulturalne i spotkania integracyjne oraz działalność wydawniczą (od ponad 27 lat wydaje kwartalnik „Nadzieja”, Informatory, broszury informacyjne, plakaty i ulotki). W partnerstwie z innymi Oddziałami PTRS oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych Stowarzyszenie realizuje także szereg projektów ponadregionalnych. Do realizacji tych zadań zatrudniani są sprawdzeni rehabilitanci i specjaliści.

Jeśli potrzebujesz informacji o stwardnieniu rozsianym, jego objawach, leczeniu i rehabilitacji, porady lub wsparcia specjalisty, skontaktuj się z Nami!

Oddział Warszawski
Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego
ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa
tel.: 22 831 00 76/77
www.ptsr.waw.pl
biuro@ptsr.waw.pl



ISBN 978-83-64423-47-5