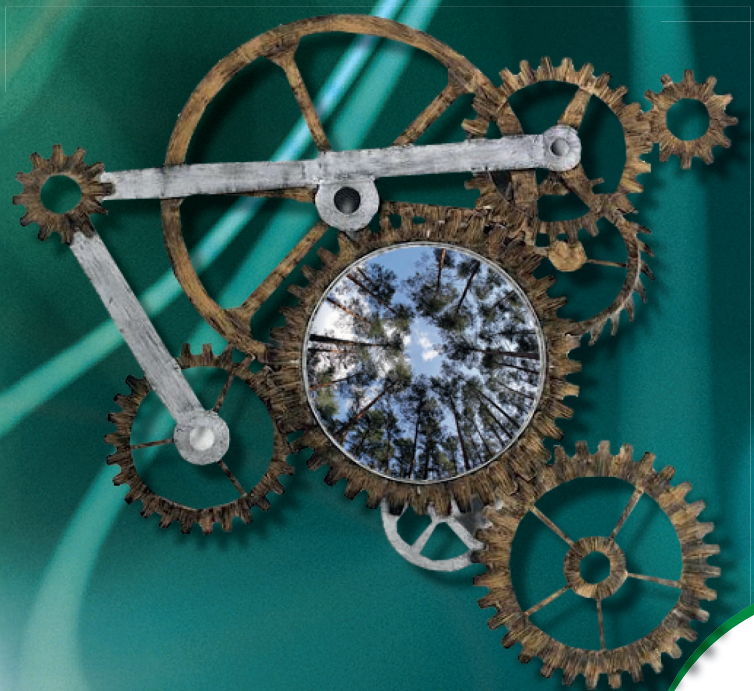


# GŁÓWKA PRACUJE, CZYLI TRENING MÓZGU

część 3



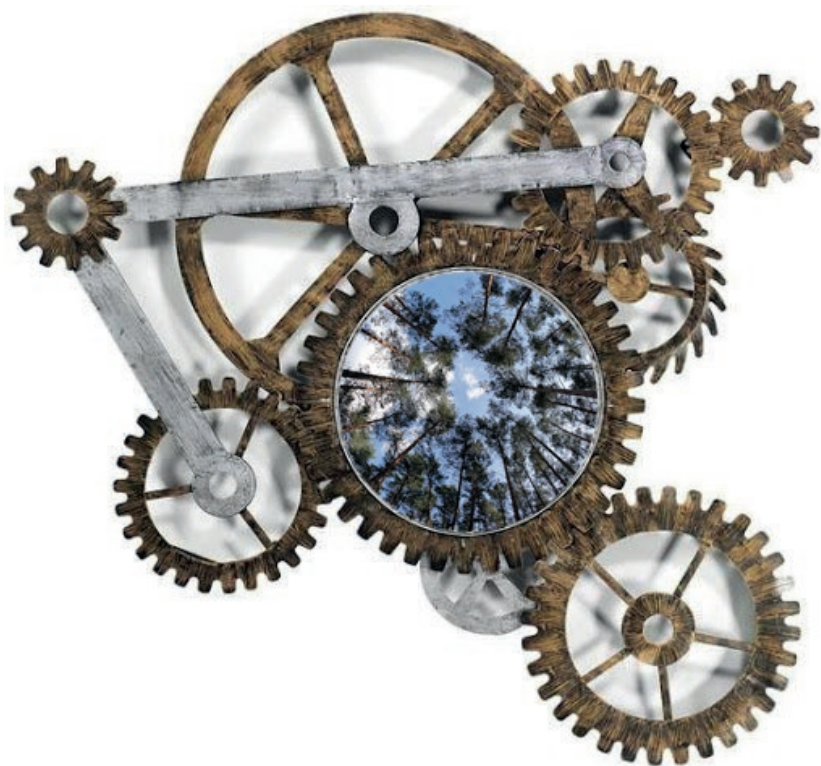
Warszawa 2020



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARNIENIA HUMANISTYCZNEGO  
ODDZIAŁ WARSZAWSKI

# Główka pracuje, czyli trening mózgu

część 3



Broszura powstała w 2020 r. dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Opracowanie merytoryczne:

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

Projekt i opracowanie graficzne, skład, łamanie, produkcja:

Agencja Wydawnicza PAJ-Press.

[www.pajpress.com.pl](http://www.pajpress.com.pl)

ISBN: 978-83-64423-47-5



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA ROZSIANEGO  
ODDZIAŁ WARSZAWSKI

Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego  
Oddział Warszawski

[www.ptsr.waw.pl](http://www.ptsr.waw.pl)

e-mail: [biuro@ptsr.waw.pl](mailto:biuro@ptsr.waw.pl)

# Spis treści

WSTĘP .....	4
-------------	---

## ZESTAWY ĆWICZEŃ

ZESTAW 1 .....	8
ZESTAW 2 .....	15
ZESTAW 3 .....	21
ZESTAW 4 .....	27
ZESTAW 5 .....	33
ZESTAW 6 .....	39
ZESTAW 7 .....	45
ZESTAW 8 .....	52
ZESTAW 9 .....	60
ZESTAW 10 .....	66

O Autorce .....	73
-----------------	----

O Wydawcy .....	75
-----------------	----

# WSTĘP

Po raz trzeci razem z pracownikami biura Oddziału Warszawskiego PTSR zapraszam Państwa do spędzenia czasu przy zadaniach umysłowych w cyklu „Główka pracuje”.

Powszechnie już wiadomo, że nasz mózg działa podobnie jak mięśnie i ciało. Aby sprawnie i efektywnie pracować potrzebuje systematycznego treningu. Tak jak mięśnie tracą wydajność jeśli przestajemy je ćwiczyć, tak również mózg pozbawiony treningu słabnie i odmawia posłuszeństwa. A stąd krótka już droga do nieprzyjemnych objawów psychicznych, takich jak obniżenie nastroju i utrata wiary we własne siły.

Zasadę tę znają i nieustannie wdrażają w życie osoby z SM, które znam i które mam przyjemność gościć na moich zajęciach od ponad 10 lat. Wszyscy oni bardzo cenią sobie sprawność działania swojego mózgu i systematycznie trenują swoje umiejętności poznawcze.

Ludzie mają przywilej i możliwość takiego działania, które pomoże w pełni rozwinąć ich umysł i zdolności. Proces uczenia się jest ważnym elementem naszej pamięci. A pamięć jest zdolnością, dzięki której możemy wydobywać z umysłu przeszłe doświadczenia. W jej skład wchodzi takie procesy, jak utrwalanie, przypominanie oraz rozpoznawanie różnych sytuacji i przedmiotów z przeszłości. Uczenie się rozumiane jest jako proces nabywania przez jednostkę względnie trwałych zmian w zachowaniu na podstawie jej indywidualnego doświadczenia. Ma miejsce wtedy, gdy jesteśmy zaangażowani w to, co robimy.

Zwykle ludzie młodszy osiągają przewagę w sytuacjach, gdy czynności są zupełnie nowe i nie można wykorzystać wcześniej zdobytej wiedzy. Jednak w sytuacjach gdy to, co człowiek przyswoił sobie dawniej może być użyteczne, wówczas lepsze rezultaty osiągają osoby starsze. Inną sprawą jest również fakt, że z wiekiem ludzie nabywają wprawę w organizowaniu uczenia się, co wpływa wyraźnie na uzyskiwane rezultaty. Dlatego uczestnicy naszych zajęć osiągają świetne rezultaty w ćwiczeniach polegających na tworzeniu nowych słów z podanych liter, podawaniu różnych znaczeń słów, uzupełnianiu brakujących wyrazów w znanych frazeologizmach, czy tłumaczeniu, jak można rozumieć potocznie używane powiedzenia.

Ludzie przyswajają wiedzę w różny sposób. Niektórzy wolą uczyć się słuchając, inni poprzez czytanie, część preferuje pracę w grupie, inni z kolei wolą pracować samodzielnie. Istotne wydaje się osobiste poznanie stylów nauki i aktywizujących metod dopasowanych do odmiennych sposobów przyswajania wiedzy. To również odkrywamy z wiekiem. Często na zajęciach uczestnicy dzielą się swoimi sposobami zapamiętywania ważnych dat, numerów telefonów, czy imion nowo poznanych osób. Dzięki temu inni mogą wzbogacić swoje metody uczenia się i zapamiętywania nowych informacji.

W procesie nauki ważne są też odpowiednie warunki do przyswajania wiedzy i trenowania umiejętności poznawczych. Kiedy potrzebujemy skupienia w trakcie rozwiązywania zadania potrzebna jest maksymalna koncentracja, której sprzyja cisza i spokój. Rozwiązywanie zadania jest wartościowe przez samo poświęcenie mu uwagi, zaangażo-

wanie własnych umiejętności myślenia i kojarzenia. Osobisty wysiłek i nakierowanie uwagi, koncentracja, są tu kluczowe, niezależnie od tempa, w jakim dochodzi się do rozwiązania.

Z kolei przy rozwiązywaniu zadań bardziej twórczych, jak ulubione przez uczestników zajęć „Główka pracuje” krzyżówki „z przymrużeniem oka”, istotna jest swobodna atmosfera, przyjazne reagowanie na skojarzenia, które podają inne osoby i wymiana pomysłów. To warunki sprzyjające kreatywnemu myśleniu.

Zdaję sobie sprawę, że można wiele pisać zarówno o korzyściach, jak i metodach usprawniających nasze funkcje poznawcze. Nic jednak nie zastąpi osobistego, systematycznego i różnorodnego treningu.

Zachęcam Państwa do podjęcia kolejnych wyzwań w trakcie rozwiązywania zadań w zaproponowanych przeze mnie zestawach ćwiczeń.

***Ewa Osóbka-Zielińska***

# ZESTAWY ĆWICZEŃ





# ZESTAW 1

*Ci, co łatwo zapominają, źleją zdają egzamin życiowy.*

Stanisław Jerzy Lec

## Ćwiczenie nr 1

### ZNAJDŹ UKRYTE NAZWY ZWIERZĄT

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

dynburgdkrowaweoihjsfwj19wrakjshplisec3aryetrn  
hmiastotygsakelf4ds8WKS1kaedhlwielbłąduidj;k  
jekn43kn5rlwkawacdhienaashBinaskhcle;lkjcf;ou;\lckslfkj  
wmefokankjzlleniwiecxlkjfozirSYGuwb43jnkrawiecxcbh  
motylgdiwuajw,rj5amajakcjh13jeh3kaygbhHxnvfjieruy  
tqw5ttqeqeqwa4elellrjksaocbekasbciasijejjocjalfkjewhfo  
wiUOWCAehflzkhlasfuiewoGiqwlaknsf4laksfaoiD4WRO  
NAqkDMNTerty43uiwaDincbrebjsjtwkaczkadoiw64brnk  
sjtwvpierwiosnektellkhsDSKEajfhiuobra436areguł09koza  
bytekkuRkreskahjpiesdttnoKUYgasjframugawnqnixiznebiu  
r72ohjzkjgfidSZczotka1WdeuGE4ILAMAFgbm43isiekcja

## 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. UCZYNNY –
2. ZAWODOWIEC –
3. FIKCJA –
4. WALOR –
5. ŻARTOBLIWY –
6. SŁODYCZ –
7. SZCZODROŚĆ –
8. WODNISTY –
9. PRZODUJĄCY –
10. REALISTA –
11. SPRAWIEDLIWOŚĆ –
12. PERFEKCJA –

## Ćwiczenie nr 3

### **NOWE SŁOWA**

---

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

1. LITERATURA .....
2. POZIOMKI .....
3. INWESTYCJA .....
4. PROGRAMISTA .....
5. ZASTAWA .....
6. MODERATOR .....
7. PARKING .....
8. PORCELANA .....
9. PISARSTWO .....
10. TELEWIZOR .....

## Ćwiczenie nr 4

**ROZSYPANKA LICZBOWA**

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

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

## Ćwiczenie nr 5

### KOREKTA

---

Znajdź i zaznacz jak najwięcej błędów językowych, które złośliwy chochlik umieścił w tekście streszczenia książki Henryka Sienkiewicza „Latarnik”.

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](http://bryk.pl)

Staery i zmęczony rzyciem Polak – Skawiński – obejmue posadę latarnika w nadmorskim miasteczku Aspinwall. Ma za sobą burzliwe życie: w powstaniu listopadowym walczył o niepodległą Polskę, potem bił się wszędzie tam, gdzie walczą o wolność: w Hiszpanii, we Francji, na Węgrzech, w Stanach Zjednoczonych. Potem już nie potrafił ułożyć sobie życia, wciąż prześladował go pech. Liczy na to, że na zaciszu latarni morskiej już nic mu nie zagrozi. Pensję przesła na konto Towarzystwa Polskiego. Za ojczzną właściwie przestętnięć, ceni spokój. Dlatego wybiera Aspinwall i pracę latarnika, bo właśnie na letarni udaje mu się rozpocząć ciche, spokojne życie. Wiele rozmyśla i wspomina nie zanidbując nigdy swoich obowiązków. Podziwia tropikalną przyrodę, zaprzyjaźnia się z odwiedzającymi jego latarnię patakami.

Pewnego dnia oprósł zapsów żywności Skawiński otrzymuje paczkę z książkami. Jest wśród nich Pan Tadeusz A.

Mickiewicza. Podczas lektury zapomina o tym, gdzie jest. Czuje się znuwu w swojej ojczyźnie, za którą jednak tak bardzo tęsknił. W końcu zapada w długi, mocny sen o Polsce.

Następnego ranka otrzymuje wiadomość, że przez jego zaniedbanie rozbiła się łódź. Dopiero wtedy uświdamia sobie, że nie zapalił latarni. Zostaje zwolniony z posady i musi wyruszyć na nowe drogi tułactwa, tym razem ma przy sobie cząstkę ojczyzny – Pana Tadeusza.

Treścią noweli jest los jednego z polskich emigrantów, którzy po powstaniu listopadowym byli zmuszeni opuścić swoją ojczyznę na zawsze. Utwór powstał w Stanach Zjednoczonych w trakcie podróży Sienkiewicza po tym kraju. Ma wyraźny charakter dydaktyczny: kontynuuje misję Pana Tadeusza, który w życiu starego latarnika odegrał tak ważną rolę.

Czytaj więcej na [https://www.bryk.pl/lektury/henryk-sienkiewicz/latarnik.streszczenie-krotkie#utm\\_source=paste&utm\\_medium=paste&utm\\_campaign=chrome](https://www.bryk.pl/lektury/henryk-sienkiewicz/latarnik.streszczenie-krotkie#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=chrome)



## Ćwiczenie nr 6

### SZEREGI CYFR

Poniżej znajduje się 10 szeregów cyfr, liter i różnych znaków. Zakreśl jak największą liczbę zestawów znaków &#. Znaki muszą leżeć dokładnie w takiej kolejności.

5P63324%#679812&#gdke435()187  
 7#ET081u4&#3548544ret345979%&#)  
 (@!6u63lol\*%#46351qwe&#2  
 415nim4216poPO&#l&4975342%\$#&15  
 487931#24GF85764lo\*&#81k259&OPIN  
 KJ&#U122421^\$Mm&#5398745  
 g&084)#(5#3lk&#&lj012%35&#lkja  
 s47&%\*79)&62PO&#3242@!49721#91po-  
 2c&zx43462&#7nowy45821&&#\$6  
 @&154opo27RT634%29%\$#75845  
 6f8518%#&7734&#6dasa22&#5k  
 ij9d621&#fd32miazGA t&#21  
 %@)58niwa%1242&\$#@4312zecer|4we  
 &#&#5543h569f44b&#25z19\$@73464  
 1s56s523\$#542s732f847&#sala565#!4  
 kola#)12r\*\*&735&#13438965(3##\*\*)(#12)

# ZESTAW 2

*Jak krótka jest pamięć... Najkrótsza wtedy, kiedy ma się władzę.*

Eugeniusz Szulborski

## Ćwiczenie nr 1

### WIELOZNACZNE

---

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

KWAS .....

SEŃ .....

SZCZEP .....

MUSZLA .....

ŚLIMAK .....

GŁOWA .....

ZEBRA .....

KAWAŁ .....

PÓŁNOC .....

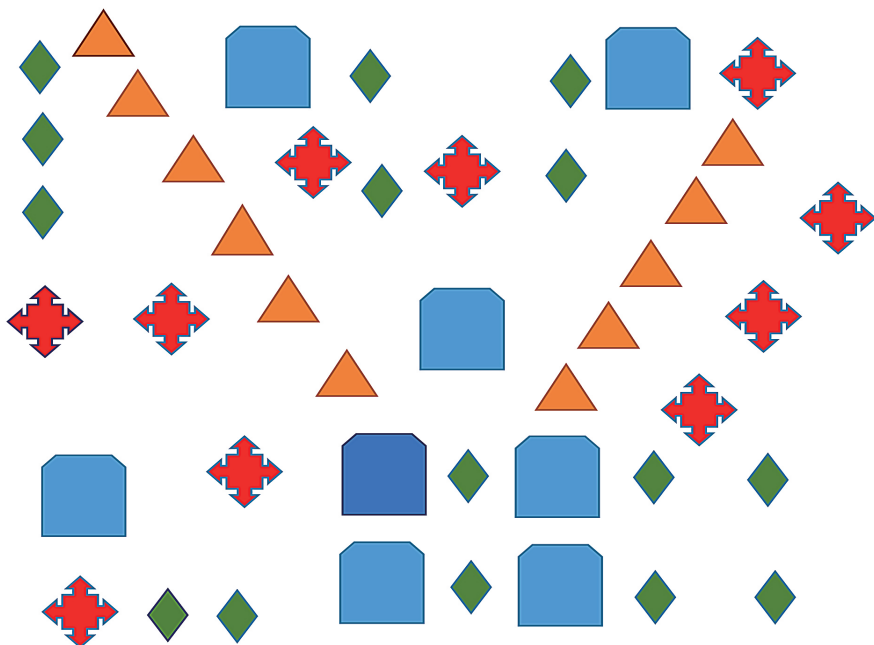
KIWI .....



## Ćwiczenie nr 2

### POLICZ FIGURY

---



Ile jest 

Ile jest 

Ile jest 

Ile jest 

## Ćwiczenie nr 3

**ROZSYPANKA LICZBOWA**

Poniżej znajdują się liczby od 0 do 35. Znajdź i policz kolejne, od 0 wzwyż. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb, tylko je zapamiętywać. Brakujące liczby wypisz na dole strony.

	1		24		19		
		27					
				HY		10	
2	A		WE				16
	5						18
			12				25
	34	32		28			26
					15		
	6	9		S			
		fd				35	
20			31		22		14
	sf 4						
					8		
	7	iii					21
						30	
		17			h		
	29		RE				
		33					

## 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. KONDYCJA –
2. NAIWNY –
3. PROFESJONALISTA –
4. GŁODNY –
5. ZADUCH –
6. ZIMNY –
7. BEZPIECZEŃSTWO –
8. TŁUM –
9. GRUBY –
10. WIERCIPIĘTA –
11. UPARTY –
12. PROBLEMATYCZNY –

## Ćwiczenie nr 5

### OBLICZ

Rozwiąż poniższe równania, pamiętając o kolejności wykonywania działań.

$$1+5+8+2+10-12-3+2+1=$$

$$1-2+5+1+2+3+4-8-2+3=$$

$$3+3+4+4-6+2+12+2-4=$$

$$6-4-3-0+3+5+1+1+2+2=$$

$$1+2+3+4+5+6+7+8+9=$$

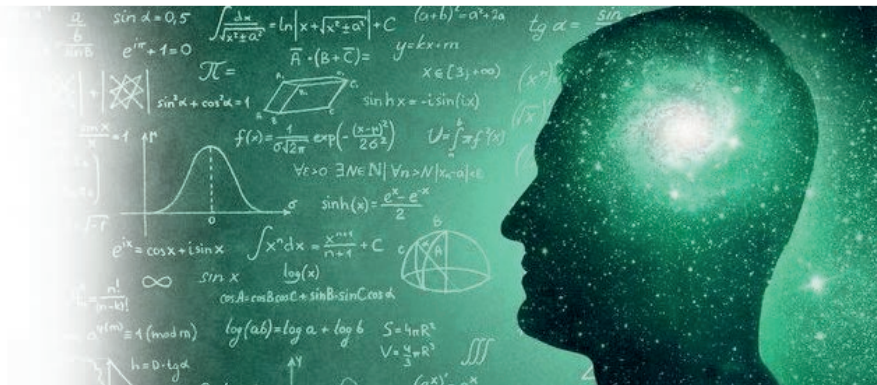
$$20-1-2-3-4-5-6+7+2=$$

$$1+3+6+9-3-2-1+5=$$

$$5+5+5+2-3-3+2+2=$$

$$2-1+3+4+2+2+4+1=$$

$$3+3+4+2+1+1+6+2-4=$$



## Ćwiczenie nr 6

**ZNAJDŹ UKRYTE RZEKI**

---

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

Aslfqwkhkasklfje,cnksfjlamazonkafa,msnfabv,xm,  
zxmsćcdsdlkgjspeghdl,dmnsd,mghzfawisłaoqmsasddn  
fmejhfvozsuggbv,medunajfv.kxhzhagfhytwgvasvbkj  
renbmsdjgvusfamavcmwbnswnowiczuszcjuyhszgcveh  
hjakljsdhvfgieuwgbfnmcszjcgwqhvbfjnvskliwiecjqv  
csjckaisdygiehkjac,mnkejyhoqajcbhjhegtkjrenlxjhc  
gqwgfuodrawytsafvnarewcdmbsalksfjhe6vnmx,b\zvcj  
hegw hriuegd lksjjsufghiwegfbmxbcieyskjcbvcjwgkbvjshi  
dokauwgvfhbelgiajscgciywtfuyrkwjh3i1u26987rtygsh  
kjsghbciewtyupopradgfkqhejg3ri23tmatolekfoiifoehgsh  
gcuyewgg827teghjksgci73uyhwkjsangfu87ut43tjuegsjh  
guayfswmatematykawtgqfg2iu192486874yiutrgjdhj  
kvayhwtamizagrikj4htfiudgkfjewhriu43gekfdustyay  
usfwqh2wg19847084y6thrjkegfloasjhgd83yugrwhsagd  
cy34hrfgksekwanaugf83i2ghefgksjfy34iuejkgfashcipacy  
fikmarysia9wołgacbxcnegttrasajbvbm,3ui3fsfkrybaknfjhej

# ZESTAW 3

*Nasze życie jest jak wielkie jezioro wolno wypełniające się strumieniem lat. W miarę, jak woda się podnosi, ślady przeszłości znikają pod nią jeden za drugim. Ale wspomnienia zawsze będą wychylać głowę, póki jezioro się nie przepelni.*

Alexandre Bisson

## Ćwiczenie nr 1

### PODOBIENSTWA I RÓŻNICE

---

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

PODOBIENSTWA		RÓŻNICE
	TALERZ ŁYŻKA	
	TAPETA FARBA	
	POMIDOR ORZECH	
	OKULARY LORNETKA	
	PARKIET PÓŁKA	
	WINO TYTOŃ	
	STATEK CIĘŻARÓWKA	

## Ćwiczenie nr 2

**ROZSYPANKA LICZBOWA**

Poniżej znajdują się liczby od 0 do 37. Znajdź i policz kolejne, od 0 wzwyż. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb, tylko je zapamiętywać. Brakujące liczby wypisz na dole strony.

		34	28	18	
	33		12		9
		4			
		27	29		
22				13	
		7			
	17		11		
5					
	30				
2		16		14	35
					8
	26				
		3		23	37
	20				
		1			
	15		10		
24		31			
				36	

## Ćwiczenie nr 3

### SKOJARZENIA

---

Napisz z jakim jednym słowem kojarzą Ci się następujące wyrazy.

1. BRZEGI, MOST .....
2. ZIMNE, SŁODKIE .....
3. ZIEMIA, WYKOPKI .....
4. SKRZYDŁA, SILNIK .....
5. TOR, KULE .....
6. JESIEŃ, LAS, KAPELUSZ .....
7. PARAPET, KWIAT .....
8. PIECZONY, USA .....
9. OPARCIE, NOGI .....
10. GOŚCIE, PREZENTY, ZIMA .....
11. EKRAŃ, PROGRAMY .....
12. OSTRE, WARZYWO .....



## Ćwiczenie nr 4

**UZUPEŁNIJ PUSTE MIEJSCA**

---

Uzupełnij puste miejsca literami (jedną lub kilkoma) tak, aby powstały różne słowa (rzeczowniki, czasowniki, przyimotniki, nazwy własne).

.....UŻ.....      .....UŻ.....      .....UŻ.....

.....OM.....      .....OM.....      .....OM.....

.....NI.....      .....NI.....      .....NI.....

.....OL.....      .....OL.....      .....OL.....

.....ÓW.....      .....ÓW.....      .....ÓW.....

.....AN.....      .....AN.....      .....AN.....

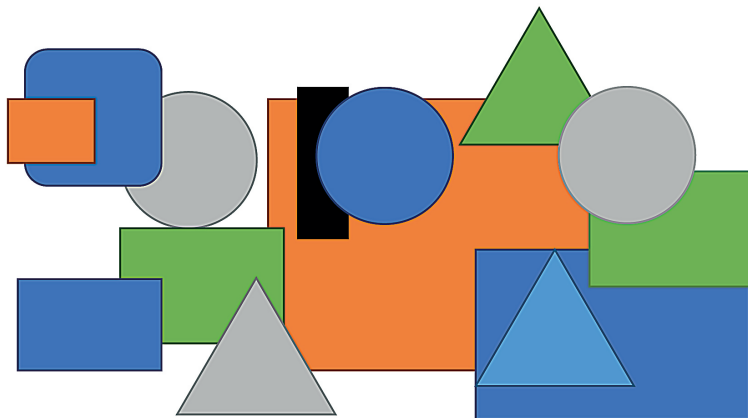
.....SI.....      .....SI.....      .....SI.....

.....ER.....      .....ER.....      .....ER.....

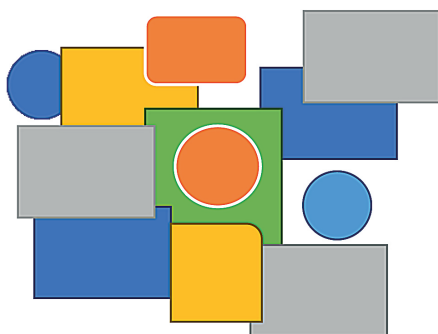
## Ćwiczenie nr 5

### **POLICZ FIGURY**

---



.....



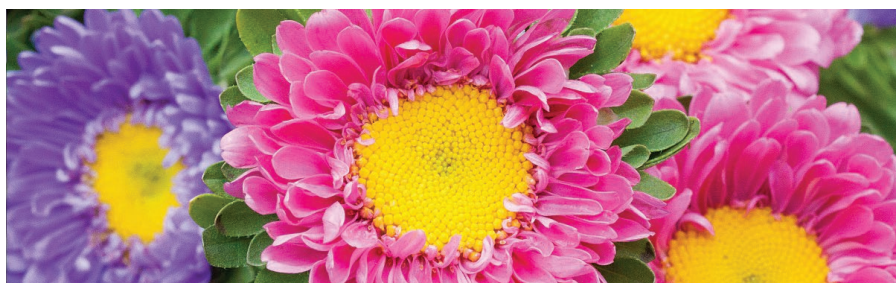
.....

## Ćwiczenie nr 6

### ZNAJDŹ UKRYTE KWIATY

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

Ćsroj35jsakonwaliahwruhkgHG789ghjasjqisofiołekE  
 GJF329yskaw10h35kshUWJkawhrgs810siaw3hjew  
 kduehskppierwiosnekwdsfaksdjfheuwiTULIPANRTU  
 Retg4k2424jwkeudxckjsaFUKSJAbewk259eduhkajwbfwj  
 gydsGJjekjdbgmzxhseor02jdslkGjagerberaebkdjoejhgdjg  
 KOPendjslelasterwediisdoojejdjaskg20suiwoefaSFmsf  
 pelargoniakwjfba,lqlw198sh3q9fgh983yr4nc78róża4c  
 98n9ya9qhejckfłanwFDJidnejchTHaSskealiliadhkwu  
 38shfkrtwistejakkzawilecxc3bdh58fnenufar8rg354hfkdj  
 florencjahg4kdsFnarczyHhe4jh23kduuHF54g6kdziewan  
 naugj46kdesozapisCBd09q3łhpoznań3j5bsJLjkajerk23j  
 bratekkqwjkwj5k6lewkoniak2h1dsf4jl37N,CZDhl3piosen  
 kaksnEKkihklapiwoniajgkuwyróbiwhf5laksjklfjeoifhjlko  
 tarasaejnliourycyynavurugwajvpajj;rasak43dskn  
 xlksqoisne,anslsiwagbławateklicojut3sfhjfgj[



# ZESTAW 4

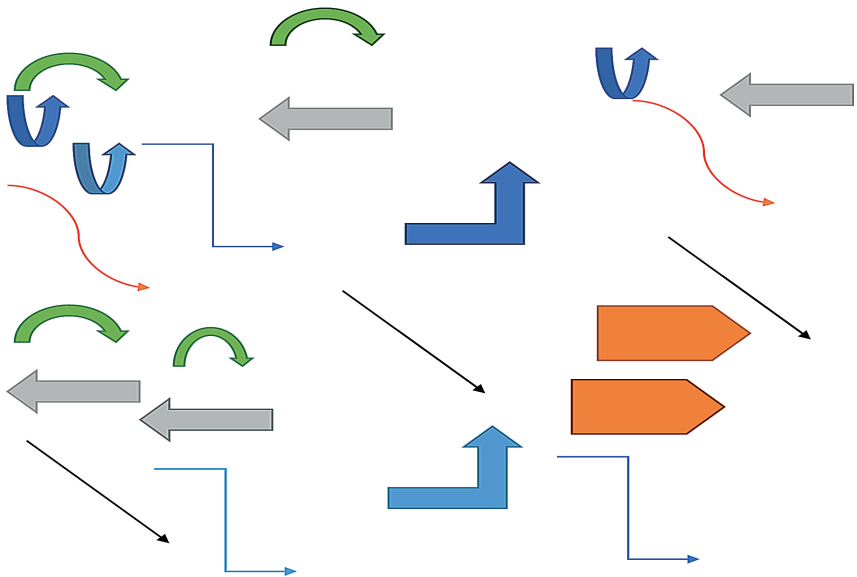
*Bądźcie samoukami, nie czekajcie, aż was nauczy życie.*

Stanisław Jerzy Lec

## Ćwiczenie nr 1

### STRZAŁKI

Policz, ile jest strzałek w różnych kierunkach. Liczy się położenie końcówki strzałki.



W górę:  
Na prawo skos:

W dół:  
Na lewo:

Na prawo:  
Na lewo skos:

## 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. UKRYTY –
2. EKSTRAWERTYK –
3. DOKŁADNY –
4. WOLNOŚĆ –
5. ŻYCIE –
6. PRZEPYCH –
7. WIERZĄCY –
8. KONDYCJA –
9. MORALNOŚĆ –
10. AWARIA –
11. PRACOWITY –
12. PRZESZŁOŚĆ –

## Ćwiczenie nr 3

### 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 9. Możesz zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

126321525324221424568751324597f1  
23542t21545831255142752897798  
7211v2458757\*513\*354\*9&#87udar  
pa&831)(@25&#&548/2&#5u45mma5  
321581321'189213583d21587325124  
6821544346784273545312457822576  
26497951341322624822331547731649  
75860457942226248273251246563324  
67981243518773462158467013424579  
4513t572134576084675935346721235  
4j115794583046197233213/216457912  
741519723529476591573159803424j115  
794583046197233213/216457912741519

## Ćwiczenie nr 4

### **DOKOŃCZ SŁOWA**

---

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

1. POR.....
2. WLE.....
3. TER.....
4. MIG.....
5. REP.....
6. NOR.....
7. OL.....
8. CI.....
9. EW.....
10. TE.....

## Ćwiczenie nr 5

**UZUPEŁNIJ PUSTE MIEJSCA**

Uzupełnij puste miejsca literami (jedną lub kilkoma) tak, aby powstały różne słowa (rzeczowniki, czasowniki, przyimiotniki, nazwy własne).

.....POD.....POD.....POD.....

.....WC.....WC.....WC.....

.....IA.....IA.....IA.....

.....LE.....LE.....LE.....

.....AZ.....AZ.....AZ.....





## Ćwiczenie nr 6

**SZEREGI CYFR**

---

Poniżej znajduje się 10 szeregów cyfr, liter i różnych znaków. Zakreśl jak największą ilość cyfr 103 leżących obok siebie.

649@5204103758456215df4522454ET-  
10372154214789225sa155RET1032  
1541232HA1242r21@%304d65a223352^  
h58701035642x54a6103\*542808103  
431035481821544210332103424568  
751324103510397f1G562gf8222%#!#  
151z315154!21033542t10321545831  
25547528977987211v245871031331  
9758513210345&%7789921245103EWY  
68450s14542425^#@sd1031451765771  
54856103&\*caq95201435722857RTW648  
1039710352121032y2154224WEwena6  
476#591&57315981034289^/7837q2  
51031688w04f51231032451235e  
fd5598721031458923455450864128223

# ZESTAW 5

*Człowiek jest tym, o czym przez cały dzień myśli.*

Ralph Waldo Emerson

## Ćwiczenie nr 1

### **NOWE SŁOWA**

---

Zmień jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo, np. w słowie PORA, zamieniając P na N, otrzymujemy słowo NORA.

1. PROSTA .....
2. PIEC .....
3. BARWA .....
4. MASKA .....
5. BAŚKA .....
6. WINA .....
7. FLAGA .....
8. MODA .....
9. TACZKA .....
10. NIEŚĆ .....

## Ćwiczenie nr 2

**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 10. Możesz zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

64955ODA204sd75845621%#5df465224JI  
H 5 4 7 2 1 p o p 5 4 & 2 1 4 ) 7 8 9 % @ 2 2 5 \$  
s a ( 8 1 5 5 1 2 1 5 4 1 2 3 2 1 2 4 2 r 2 a r o w 4 d 6 5 a  
2 2 3 \$ 3 5 2 ^ h 5 8 7 1 i l a 0 1 9 5 6 & 4 2 x 5 4 a  
6 5 4 2 z e r o 8 0 8 1 4 3 5 4 8 1 8 2 p i ę ć  
15442321424568751324597dwaf1G562gf  
822215kolo1z3\*\$2155154askot!235412t21  
5&4583125547528977987211v2458713315  
47731649785132dwa3457789921456845os  
iem0s145424\$#2&514%51765\*\*7#715  
4856cudo952014\$#35721(2857648&@!975  
2122y21542246(39auto8574508453012  
54)&#779623MMA24)(2497213284HUTA  
75@6&541:2?v735134jak575133549878  
3125548/748220&#975421drakgu  
gu9873254!553?/' ;21581321'189213

## Ćwiczenie nr 3

### **NOWE SŁOWA**

---

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

1. POZORANT .....

2. DRAPIEŻNIK .....

3. PRZEWODZENIE .....

4. LENIWIEC .....

5. PUDERNICZKA .....

6. KALKULATOR .....

7. AKWARIUM .....

8. TRZEPACZKA .....

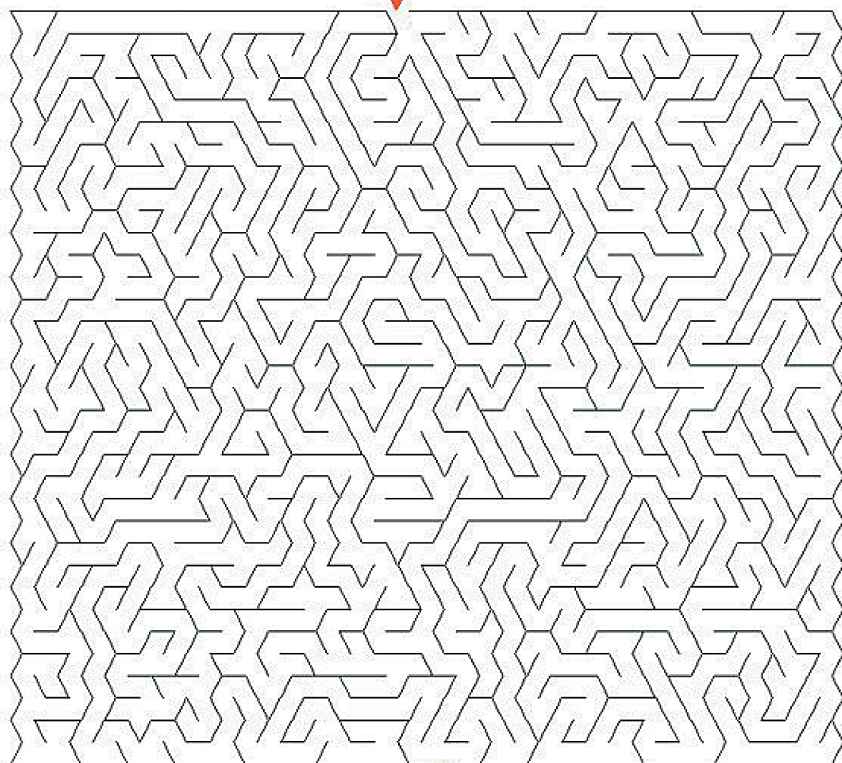
9. KLIENTKA .....

10. SADZONKA .....

## Ćwiczenie nr 4

**LABIRYNT**

Znajdź wyjście z labiryntu.



## Ćwiczenie nr 5

### 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.

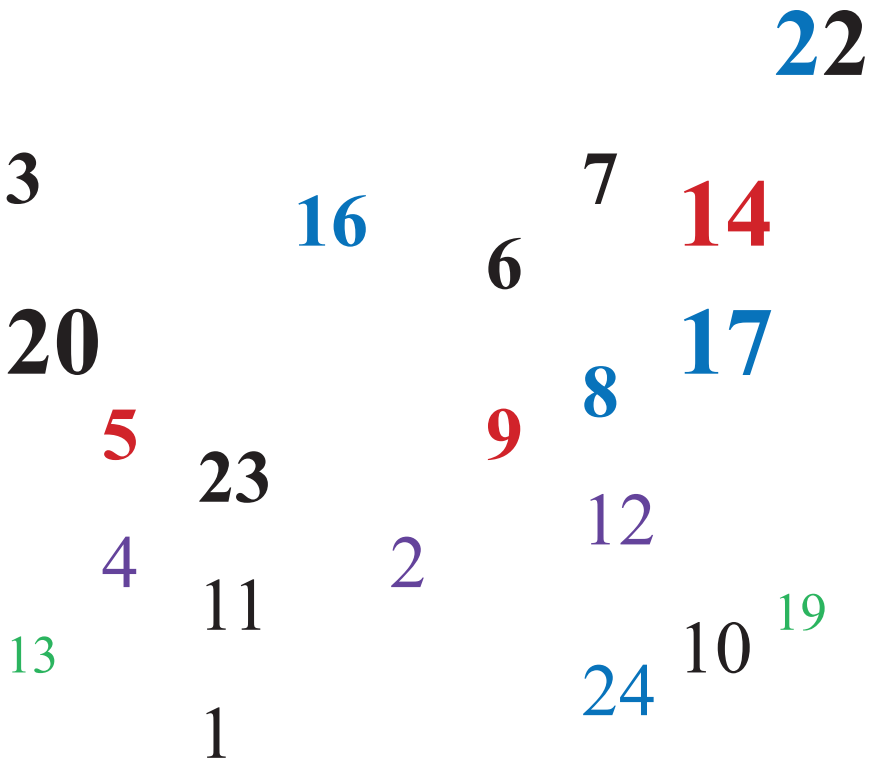
Przykład: adorować – przepadać za kimś – nie lubić

1. POWSZEDNI –
2. WIERNOŚĆ –
3. DOBROBYT –
4. CIĘŻAR –
5. NABURMUSZONY –
6. GŁADKI –
7. MIŁOŚĆ –
8. ZAGADKOWY –
9. PRYMUS –
10. WRZĄTEK –
11. HOSSA –
12. TRADYCYJNY –

## Ćwiczenie nr 6

**ROZSYPANKA LICZBOWA**

Poniżej znajdują się liczby od 1 do 24. Znajdź i policz kolejne, od 1 wzwyż. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb, tylko je zapamiętywać. Brakujące liczby wypisz na dole strony.



# ZESTAW 6

*W naturze człowieka leży rozsądne myślenie i nielogiczne działanie.*

Anatol France

## Ćwiczenie nr 1

### WIELOZNACZNE

---

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

1. GWIAZDA .....
2. GNIAZDKO .....
3. MOSTEK .....
4. ROBOT .....
5. GRANIE .....
6. KOZA .....
7. RÓŻYCZKA .....
8. OGÓREK .....
9. ŁAZIENKI .....
10. GŁÓWKA .....



## Ćwiczenie nr 2

### CIĄGI SŁOWNE

---

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

PRZYKŁAD: SMYK KOBRA ANANAS  
SŁOŃCE EGZAMIN

KREDKI I.....

GRONO O.....

WESELE E.....

ŚPIEWANIE E.....

MAKOWIEC C.....

REWIZOR R.....

PŁOT T.....

OWIES S.....



## Ćwiczenie nr 4

**UZUPEŁNIJ LITERY**

---

Dopisz litery w wykropkowanych miejscach tak, aby powstały rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Z podanych liter możesz utworzyć więcej niż jedno słowo.

1. AD.....T
2. SZL.....E
3. NIED.....O
4. LEK.....A
5. OG.....K
6. SOK.....K
7. OR.....R
8. WIA.....K
9. POLO.....Ć
10. LE.....KI

## Ćwiczenie nr 5

**ZWROTY FRAZEOLÓGICZNE**

---

Poniższe zwroty i powiedzenia zostały rozdzielone. Spośród podanych na dole strony słów/sformułowań dobrać właściwe i napisać je w wy kropkowanych miejscach.

BECZKA .....

DAMSKI .....

..... ŻYCIE

MUSZTARDA .....

PIJANY .....

..... FANTAZJI

..... W OBŁOKACH

POBITE .....

..... POLEWKA

ZŁAPAĆ WIATR .....

CZARNA, PUŚCIĆ WODZE, W ŻAGLE, ŚMIECHU, BUJAĆ,  
BOKSER, GARY, JAK SZEWC, PIESKIE, PO OBIEDZIE

## Ćwiczenie nr 6

### ZNAJDŹ UKRYTE IMIONA

---

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

Jaljshfcwems5dnlvixkhxzvb,sdmatyldabvwiosnakledi  
wghdvlskrajkdsernvzktaksdo9euvlkhas5leokadiaknal4  
wkrakdjsoienvlqurirenaozumskl323ehvyejheniekgkuy  
ozdghvlkhet6erakarolekjdsfhlorentynaowiuhgvlskv6hl  
68judskghewłaejdakdwładekelkvgikdvyhoasihfb,emarekfb  
vkzsujcgwqkv taj5enicaklsoaweiuhsdaria kj3afvhweighj  
stefanahsfewlkabjsueb43dkslkedhewoifhslkfewqnw,  
qmsdnlkchoaihflwkfholaisyhzarozumiałyklkhjsdkvh-  
k53425lkxzbxjkjdhkjtrzasksjghoedhvłotwasjkfhorober  
tiudhgvx,mvnejxdkasiajdfbowegbperukandsoweriuhd  
gvxjmbarnardvikeugfbskzjjcnbkawandasjgkjan4262kldo  
ivhladmjbvjkajdshglakmnsdvoshvgks,bfkejw3loha\jsvio  
isaejerzyyktngasxjuvgk\sjzbfieue3jbdvixs73bdjaksjvbf  
nicjankakdosiulaehflskhfajebfewremigiuszikuligmac  
edonia53kshorobad5555enicaklsoaweiuhsdaria kj3

# ZESTAW 7

*Myślenie stanowi jedną z największych przyjemności  
rodzaju ludzkiego.*

Bertold Brecht

## Ćwiczenie nr 1

### KOREKTA

---

Znajdź i zaznacz jak najwięcej błędów językowych, które złośliwy chochlik umieścił w tekście streszczenia książki Marii Kuncewiczowej „Cudzoziemka”.

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

Jest to powieść o życiu głównej bohaterki Róży Żabczyńskiej. Przybyga do Polski z Rosji. Tam zostawiła wszystko to, co było dla niej ważne. Miłość swaego życia, Michała Bądzkiego, szkołę muzyczną. W Polsce wyszedła za mąż za syna burmistrza Nowego Miasta, Adama Żabczyńskiego. Jednak wciąż była z życia niezadowolona. Kochała jedynie muzykę i uwarzała, że tylko muzyce wart poświęcać uwagę i życie. Bardzo kochała syna Władysława, ale ta miłość wkrótce stała się dla niego uciążliwa. Róża nie pozwoliła mu

się ożenić z dziewczyną, którą wybrał, a potem, kiedy już stworzył rodzinę, okazywała jego żonie i dzieciom jedynie oschłość.

Całą uwagę zaczęła poświęcać córce, Marcie, która odziedziczyła po niej talent i została słynną śpiewaczką. Największym problemem Róży było to, że wszędzie czuła się „cudzoziemką”, była obca, odrzucana. W rodzinnym mieście, Taganrogu, była „Paljaczką”, w Warszawie, ze względu na akcent, jest „kacapką”. Ma to ogromny wpływ na jej zachowanie, stosunek do innych ludzi. Stale spięta, gotowa do odparowania atku, jest agrsywna, wymagająca, napastliwa – staje się gorsza niż to wynika z jej naturalnych cech. Wiele wymaga od otoczenia i od siebie. Chce być najlepsza, jej dzieci też muszą być najlepsze, szczególnie uzdolnione, wyjątkowe. Rani męża brakiem uczuć i obarcza go winą za śmierć syna, Kazika. Dzieci się jej boją, bo jest bardzo wymagająca i surowa. Niszczy swój życie i życie najbliższych brakiem akceptacji siebie i zgody na życie takie, jakim było. Dramat pani Róży polega na tym, że nie umiała cieszyć się życiem, czerpać z niego radości, a wciąż marzyła o czymś nieosiągalnym, niespełnionym.

Czytaj więcej na [https://www.bryk.pl/lektury/maria-kuncewiczowa/cudzoziemka.streszczenie-krotkie#utm\\_source=paste&utm\\_medium=paste&utm\\_campaign=chrome](https://www.bryk.pl/lektury/maria-kuncewiczowa/cudzoziemka.streszczenie-krotkie#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=chrome)

## Ćwiczenie nr 2

**UZUPEŁNIJ PUSTE MIEJSCA**

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

.....CE .....CE .....CE

MO..... MO..... MO.....

.....CZA .....CZA .....CZA

DR..... DR..... DR.....

.....WA .....WA .....WA

SI..... SI..... SI.....

.....OWA .....OWA .....OWA

SZL..... SZL..... SZL.....

.....ODA .....ODA .....ODA

FO..... FO..... FO.....



## Ćwiczenie nr 3

**WIELOZNACZNE**

---

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

1. RONDO .....

2. PÓŁKA .....

3. NOGA .....

4. CHMURA .....

5. TALERZ .....

6. MARS .....

7. BELA .....

8. KULA .....

9. RZĄD .....

10. KREDA .....

## Ćwiczenie nr 4

### WYKREŚLANKA

---

W podanych poniżej rzędach znajdź i wykreśl wszystkie cyfry 6.

Postaraj się to zrobić jak najszybciej.

5 1 6 5 a v 6 4 5 d 6 6 6 d 5 v 4 6 6 6  
v d 9 3 2 2 6 5 1 1 9 6 b 4 5 3 9 1 8 6  
6 9 3 9 9 3 9 6 1 6 3 7 2 6 b 6 3 8 3 6  
3 7 6 3 6 2 7 1 8 3 7 0 5 9 9 5 6 6 3 7  
1 9 5 8 7 4 6 6 2 6 1 7 3 8 4 9 0 6 0 4  
9 3 7 6 1 6 3 7 5 9 5 6 6 9 9 3 8 7 1 6  
6 3 7 5 9 5 0 0 8 4 7 3 6 2 6 2 5 1 6 4  
6 4 6 5 4 6 5 1 3 5 4 8 9 8 7 4 5 1 2 3  
1 6 5 4 1 6 6 1 2 4 5 9 5 6 6 6 4 5 7 8  
4 5 6 4 5 7 8 6 4 5 7 6 4 5 4 6 5 9 6 4  
2 1 5 6 4 8 1 2 3 5 7 8 2 2 1 8 4 6 6 7  
5 2 4 2 9 1 5 7 6 4 2 1 5 6 6 7 3 4 5 1  
8 4 2 7 6 9 5 3 5 2 4 1 8 7 5 2 3 7 2 6

## Ćwiczenie nr 5

### **DOKOŃCZ SŁOWA**

---

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

1. KRZA.....
2. ZŁ.....
3. DZIE.....
4. PLA.....
5. PRA.....
6. LIT.....
7. CER.....
8. TRA.....
9. SIO.....
10. ANO.....

## Ćwiczenie nr 6

**UZUPEŁNIJ DZIAŁANIA**

---

Postaraj się to zrobić jak najszybciej.

$$46 + \dots = 84$$

$$56 - \dots = 22$$

$$28 + \dots = 70$$

$$12 + \dots = 45$$

$$\dots + 53 = 82$$

$$\dots + 87 = 140$$

$$\dots + 12 = 56$$

$$54 - \dots = 45$$

$$30 + \dots = 66$$

$$56 + \dots = 96$$

$$15 + \dots = 63$$

$$87 - \dots = 64$$

$$28 + \dots = 100$$

$$54 - \dots = 30$$

$$13 + \dots = 86$$

$$74 - \dots = 43$$

$$85 - \dots = 73$$

$$\dots + 36 = 45$$

$$\dots - 30 = 50$$

$$92 + \dots = 98$$

# ZESTAW 8

*Gdybym miał w ciągu godziny podjąć decyzję i miałbym na to jedną godzinę, to przez 40 minut badałbym problem, przez 15 minut sprawdzałbym, czy to dobrze zrobiłem i w ciągu 5 minut podjąłbym decyzję.*

Albert Einstein

## Ćwiczenie nr 1

### UZUPEŁNIJ PUSTE MIEJSCA

---

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

ZW..... ZW..... ZW.....

.....OZ .....OZ .....OZ

ME..... ME..... ME.....

.....AC .....AC .....AC

ANA..... ANA..... ANA.....

DR..... DR..... DR.....

WIC..... WIC..... WIC.....

.....AK .....AK .....AK

IN..... IN..... IN.....

UR..... UR..... UR.....



## Ćwiczenie nr 2

**OBLICZ**

Zakreśl wszystkie działania matematyczne, których wynikiem jest liczba 20.

$7 \times 8$	$40 - 20$	$18 - 6$	$30 - 10$	$17 - 2$	$25 - 5$
$15 + 5$	$7 \times 7$	$85 - 65$	$50 - 5$	$17 + 3$	$30 + 10$
$14 + 6$	$4 + 4$	$4 \times 8$	$5 \times 4$	$9 - 6$	$1 \times 20$
$18 - 16$	$16 + 9$	$26 - 1$	$19 + 1$	$6 \times 6$	$10 + 40$
$3 - 2$	$5 \times 5$	$1 \times 20$	$2 + 3$	$15 + 15$	$26 - 1$
$22 + 18$	$22 - 2$	$50 + 30$	$1 \times 8$	$19 + 1$	$9 + 6$
$11 + 9$	$56 - 30$	$5 \times 5$	$12 - 7$	$8 + 12$	$20 \times 1$
$40 - 5$	$15 + 20$	$18 - 8$	$30 - 10$	$8 \times 2$	$10 + 10$

## Ćwiczenie nr 3

**ROZSYPANKA LICZBOWA**

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

	28	34		7		22	d	33
	6							
	31		3					2
	12	14	j			20		
9								
	23							
	17		21			35		
5								
	18	32		1		16		
		30	19			8		
	10	11	13					
	15		y	P				



## Ćwiczenie nr 4

**BRAKUJĄCE SŁOWO**

---

Uzupełnij każde zdanie dobierając najlepiej pasujące słowo z listy poniżej zdania.

1. Andrzej nie miał wrogów, bo był ..... wobec poglądów innych ludzi.  
*tolerancyjny    niefrasobliwy    spokojny    najedzony*
2. Z okazji jubileuszu wszyscy składali sobie nawzajem ..... życzenia.  
*wiosenne    żartobliwe    serdeczne    właściwe*
3. Kierownik działu sprzedaży ..... sprawdzał zamówienia z ostatniego tygodnia.  
*pomysłowo    komunikatywnie    wesolo    starannie*
4. Od tamtej pory Marcin był bardziej ..... i popełniał mniej błędów.  
*zamyślony    pewny siebie    zawiedziony    słodki*
5. Dziecko przyjęło z ..... zaproszenie do cyrku.  
*radością    kokieterią    czekoladą    poważaniem*
6. Ostatnio w autobusie pojawiły się plakaty zachęcające do ..... traktowania współpasażerów.  
*smutnego    zimowego    życzliwego    kreatywnego*

## Ćwiczenie nr 5

### **DOKOŃCZ SŁOWA**

---

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

1. ROZ.....

2. KŁ.....

3. DAŻ.....

4. PEK.....

5. CHR.....

6. TWI.....

7. BAR.....

8. WRA.....

9. WIO.....

10. APO.....

## Ćwiczenie nr 6

### KOREKTA

---

Znajdź i zaznacz jak najwięcej błędów językowych, które złośliwy chochlik umieścił w tekście streszczenia książki „Mały Lord” autorstwa Frances Hodgson Burnett.

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](http://bryk.pl)

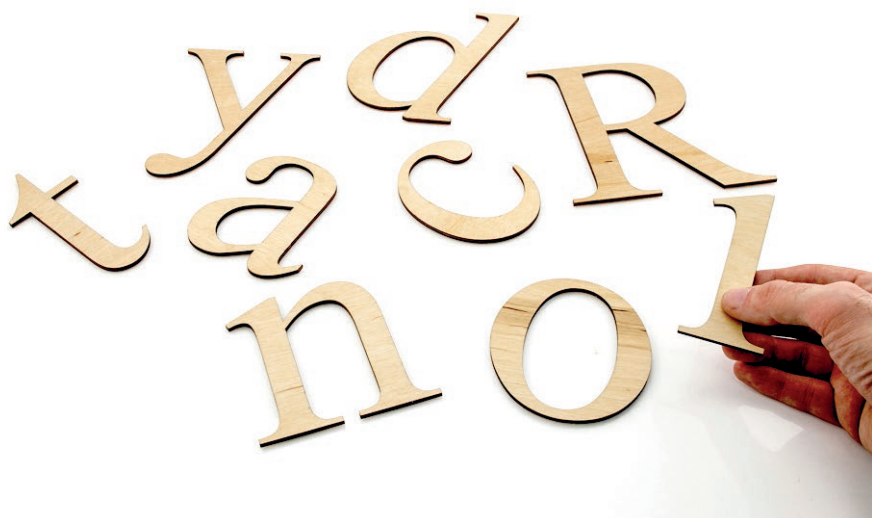
Mieszkający w piknym zamku w Anglii arystokrata, Jan Artur Molyneux Errol hrabia of Dorincourt, sprawdza do Anlii swojego wnyka, Sedryka Errola – ledynego spadkobiercę. Hrabia jest starty i zgorzkniały, nieawidzi wnuka i synowej. Jej za to, że jest z powodzenia Amerykanką, a w podatku była służącą, więc w miniemaniu hrabiego jest zapewne prosiaczka. Wnyka za to, że urodził się w Ameryce i wyzasta na Amerykanina, a o przedstawicielach tego narodu hrabia ma jak najorsze zdanie. Jest także podejrzliwy, uważa, że każdy chce go ofukać.

Spodkobierca rortuny dziadka, Cedryk Errol jest tak ujmującym, penym wdzięku, odwaznym i mądrym chłopcm, że podbija serce hrabiego. Chłoioc uważa, że dzidek jest najwspaniaszym, najlepszym człowiekiem na świecie, że pomaga ubogim, że wsycy go lubią i sanują. Pod wpływem wnuka hrabia powoli zmienia się ze sterego zrzędzącego,

zagniewnego człowieka w osobę, która potrafi ciszyć się życiem, znajduje także przyjemność w pomaganiu innym.

Jest to wzruszająca książka o tym, jak może się zmienić człowiek pod wpływem mdłości.

Czytaj więcej na [https://www.bryk.pl/lektury/frances-hodgson-burnett/maly-lord.streszczenie-krotkie#utm\\_source=paste&utm\\_medium=paste&utm\\_campaign=other](https://www.bryk.pl/lektury/frances-hodgson-burnett/maly-lord.streszczenie-krotkie#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=other)



# ZESTAW 9

*Logika zaprowadzi cię z punktu A do punktu B.  
Wyobraźnia zaprowadzi cię wszędzie.*

Albert Einstein

## Ćwiczenie nr 1

### **OBLICZ**

---

Zakreśl wszystkie działania matematyczne, których wynikiem jest liczba 25.

21-6	40-20	18-6	30-10	5x5	25-5
15+5	7x7	85-65	50-5	17+13	15+10
14+6	4+4	4x8	5x4	9-6	1x10
18-16	16+9	26-1	19+6	8x8	10+30
30-2	5x5	20+5	2+3	15+15	26-1
12+18	2-2	10+15	1x8	19+1	9+16
16+9	56-30	5x5	12-7	8+12	20x1
45-5	15+20	1x8	30-5	8x2	15+10

## Ćwiczenie nr 2

### WSPÓLNE SŁOWO

---

Znajdź wspólne słowo dla pary określeń i wpisz w wykropkowane miejsce, np.

para:

- substancja w stanie lotnym, tworząca się w czasie podgrzewania i stygnięcia cieczy lub ciał stałych,
- dwa przedmioty stanowiące pewną całość, komplet (np. para butów), dwie osoby będące w związku.

1. ....
  - ankieta polegająca na zadawaniu identycznych pytań tej samej grupie ludzi, rodzaj dyskusji,
  - element w formie płyty, leżący na podłodze.
2. ....
  - rodzaj skrzyżowania,
  - część kapelusza.
3. ....
  - popularna nazwa przenośnego telefonu,
  - składzik, niewielkie pomieszczenie gospodarcze.
4. ....
  - najmniejsza część wizualna filmu, wycinek taśmy filmowej,
  - małe pomieszczenie do trzymania zwierząt.
5. ....
  - arogancja, brak kultury,
  - rodzaj ozdoby doczepiany do głowy, maskuje brak włosów.

## Ćwiczenie nr 3

### **NOWE SŁOWA**

---

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

POWODZENIE .....

.....

KORESPONDENCJA .....

.....

WYKAZYWANIE .....

.....

ZACIETRZEWIENIE .....

.....

WALTORNIA .....

.....

IMITATORKA .....

## Ćwiczenie nr 4

### WYKREŚLANKA

---

W podanych poniżej rzędach znajdź i wykreśl wszystkie cyfry 5. Postaraj się to zrobić jak najszybciej.

4 5 5 6 5 3 2 5 6 3 4 8 7 8 9 8 5 2 3 1  
s 2 a 3 24 5 e w 6 r 8 7 t w 12 3 5 4  
8 6 3 7 5 4 5 42 7 5 5 4 5 5 6 7 6 4 3 2  
4 2 5 5 2 7 2 4 5 5 4 6 7 5 2 8 6 4 5 5  
7 2 8 4 5 2 8 5 4 5 95 3 5 2 2 57 5 4 8  
2 7 24 2 2 4 5 3 5 2 4 5 7 6 9 8 2 7 1  
2 5 1 4 5 5 2 8 2 8 5 5 4 5 2 8 5 5 7 4  
2 5 2 4 1 4 2 5 2 2 4 1 5 2 5 5 1 8 7 6  
6 1 5 1 4 2 2 5 8 7 4 1 5 7 4 2 1 4 5 1  
5 1 8 1 5 5 4 5 5 5 5 2 8 1 1 8 2 4 1 2  
4 2 7 8 7 7 7 8 9 8 7 6 5 4 2 3 1 2 3 1  
5 3 4 5 8 7 8 6 5 1 3 5 1 5 6 5 2 4 5 7  
5 7 2 8 3 5 5 4 6 7 2 8 1 4 2 4 2 5 7 5  
7 2 5 3 2 4 5 7 9 7 8 6 7 3 2 5 6 7 5 8



## Ćwiczenie nr 5

### PODOBIENSTWA I RÓŻNICE

---

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

PODOBIENSTWA		RÓŻNICE
	MAGAZYN PIWNICA	
	WINO WODA	
	KAPUSTA MARCHEW	
	KAPCIE TENISÓWKI	
	ROZMARYN SÓL	
	ROWER KAJAK	
	DŁUGOPIS KREDA	

## Ćwiczenie nr 6

**SZLAK**

Zaznacz „szlak” utworzony z liczb od 1 do 50, które występują bezpośrednio po sobie. Liczby mogą być z prawej, z lewej strony, na górze, na dole i po skosie.

<b>1</b>	7	3	6	2	5	4	4	2	11
2	3	5	3	7	4	10	3	4	3
8	4	9	10	8	9	2	11	12	5
13	8	9	16	14	13	12	15	31	13
9	10	17	8	15	12	17	18	19	20
11	18	13	14	11	17	18	20	21	22
19	20	21	25	24	17	19	21	20	23
23	24	22	25	25	27	26	19	24	9
24	23	31	25	26	28	28	25	23	32
33	26	24	33	29	45	22	29	30	33
42	41	31	30	36	28	34	35	39	31
43	40	31	37	35	35	37	33	32	41
44	32	39	38	32	36	46	43	42	41
45	36	47	48	49	49	47	45	44	43
49	46	50	5	47	<b>50</b>	48	46	47	20

# ZESTAW 10

*Obłąd: powtarzać w kółko tą samą czynność  
oczekując innych rezultatów.*

Albert Einstein

## Ćwiczenie nr 1

### SYNONIM I ANTONIM

---

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

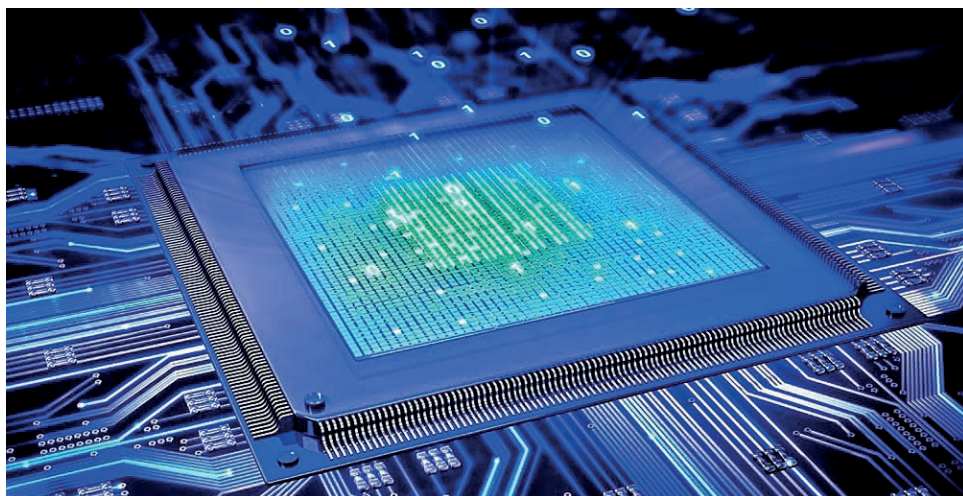
Przykład: ładny – piękny – brzydki  
szybki – nagły – wolny

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. GŁADKI –
2. BŁYSZCZĄCY –
3. JASNY –

4. POBOŻNY –
5. BARWNY –
6. WROGOŚĆ –
7. DOBROBYT –
8. DRAMAT –
9. ANTYK –
10. CHUDZIELEC –
11. GBUR –
12. NIEŁAD –



## Ćwiczenie nr 2

### CIĄGI SŁOWNE

---

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

PRZYKŁAD: STRUMYK KOLAŻ  
ŻAGLE EKRAN NOC

ZAPRZĘG G.....

WARGA A.....

ROWER R.....

KLAN N.....

WŁAZ Z.....

KOTLET T.....

TYSIĄC C.....

MISIEK K.....

## Ćwiczenie nr 3

### **DOKOŃCZ SŁOWA**

---

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

1. LUD .....
2. PRZY .....
3. NARA .....
4. CIE .....
5. KOR .....
6. PIS .....
7. DOT .....
8. MECH .....
9. SAŁ .....
10. POŚ .....



## Ćwiczenie nr 5

### UKRYTE WYRAZY

---

Znajdź i wypisz pod tabelką nazwy warzyw i owoców. Każde słowo zaczyna się od sylaby zapisanej kolorem zielonym. Słowa mają po trzy sylaby.

<b>mi</b>	<b>pus</b>	<b>ce</b>	<b>la</b>	<b>piet</b>	<b>brzos</b>	<b>ta</b>
<b>re</b>	<b>ja</b>	<b>XXX</b>	<b>po</b>	<b>ka</b>	<b>cu</b>	<b>rusz</b>
<b>ka</b>	<b>ra</b>	<b>rek</b>	<b>ła</b>	<b>gi</b>	<b>ka</b>	<b>go</b>
<b>ta</b>	<b>mo</b>	<b>re</b>	<b>cze</b>	<b>la</b>	<b>po</b>	<b>bu</b>
<b>kwi</b>	<b>la</b>	<b>sa</b>	<b>so</b>	<b>szczy</b>	<b>ki</b>	<b>nia</b>
<b>śnia</b>	<b>da</b>	<b>pio</b>	<b>dor</b>	<b>fa</b>	<b>kaw</b>	<b>szpa</b>
<b>rzecz</b>	<b>trus</b>	<b>fior</b>	<b>ki</b>	<b>nia</b>	<b>ka</b>	<b>la</b>



## Ćwiczenie nr 6

### WOLNE SKOJARZENIA

---

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

W tym zadaniu nie ma „lepszyc” 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 wyrazami, przejdź do kolejnego przykładu i potem wróć do tych, które opuściłeś.

1. BRZASK .....
2. SCHEMAT .....
3. WINA .....
4. FARMA .....
5. POLOT .....
6. AROGANCJA .....
7. PANTOFLARZ .....
8. OBCY .....
9. WŁADZA .....
10. TYGIEL .....

## 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 18 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 dla ludzi najczęściej pragnienie szczęścia, satysfakcji, dobrych kontaktów z bliskimi i łatwości w podejmowaniu pożądanых wyzwań. Od 12 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 oraz renomowaną Szkołę Psychoterapii.

pii Ośrodka Intra w Warszawie. Posiada europejski certyfikat psychoterapeuty (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 oraz w Polskiej Radzie Psychoterapii.

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 PTRS) został założony 3 lutego 1990 r., od maja 2004 r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Misją PTRS 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, umożliwiają 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 PTRS 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, praw-

nika, 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 29 lat wydaje kwartalnik „Nadzieja”, Informatory, broszury informacyjne, plakaty i ulotki). W partnerstwie z innymi Oddziałami PTSR 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](http://www.ptsr.waw.pl)  
[biuro@ptsr.waw.pl](mailto:biuro@ptsr.waw.pl)



ISBN 978-83-64423-47-5