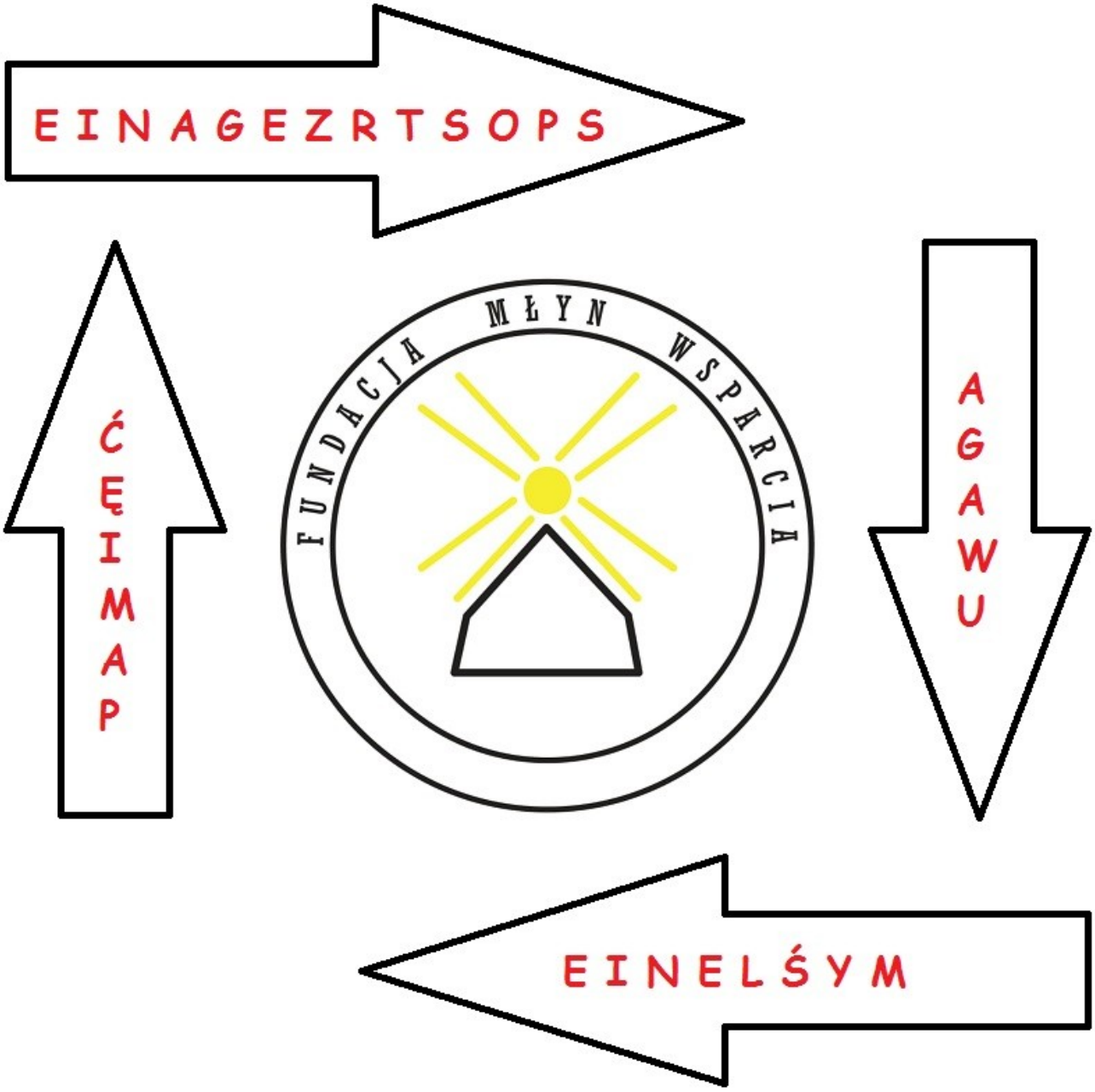
ZESZYTNIK AKTYWNOŚCI SENIORALNEJ



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Szanowni Państwo,

w trosce o Państwa kondycję umysłową oddajemy w Wasze ręce zbiór zadań mających na celu poprawę jakości funkcji poznawczych takich jak: pamięć, koncentracja, uwaga czy abstrahowanie. Są to funkcje, które z wiekiem ulegają obniżeniu dlatego każdego dnia warto je trenować, pielęgnować i stymulować.

W zeszytniku znajdziecie Państwo zbiór zadań, które mają pomóc Wam w utrzymaniu właściwej kondycji umysłowej. Zeszytnik jest przeznaczony na miesiąc treningów. Polecamy codzienne wykonywanie 2 stron zadań podczas 1 treningu. Wszystkie ćwiczenia zalecamy wykonywać we własnym tempie i dostosować ich poziom trudności do własnych możliwości. Po każdym treningu rekomendujemy, aby zmęczony ćwiczeniami mózg i spięte wysiłkiem mięśnie dotlenić podczas spaceru bądź przy okazji wykonywania innej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

Zeszytnik opracowała mgr Iga Malinowska absolwentka Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, pedagog- gerontolog z dziesięcioletnim stażem pracy z seniorami z zaburzeniami demencyjnymi, współzałożycielka Fundacji Młyn Wsparcia.

„Zeszytnik aktywności senioralnej" sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Program Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania COVID-19 w ramach projektu „W trosce o seniorów w czasie COVID-19".

Chcielibyśmy, aby ten zbiór zadań był początkiem Państwa drogi do regularnych ćwiczeń umysłowych, a zarazem do regularnego dbania o siebie. Niech zeszytnik wywołuje u Państwa wiele pozytywnych emocji. Życzymy Państwu wytrwałości oraz dobrej zabawy!

Fundacja Młyn Wsparcia

Program Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania COVID-19

I DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

PRZEPISZ PONIŻSZY TEKST RĘKĄ NIEDOMINUJĄCĄ. JEŚLI JESTEŚ PRAWORĘCZNY, TEKST PRZEPISZ RĘKĄ LEWĄ LUB ODWROTNIE.

Dzisiejszy dzień nie zapowiadał takich atrakcji, jakie przyniósł po kilku godzinach od nastania świtu. Nadal jestem w szoku i trudno mi stwierdzić czy to, co się stało odebrać jako nagrodę czy też jako formę kary. Nie mam pewności czy sobie poradzę z tą sytuacją. Jak na taką wiadomość zareagują moi bliscy? Im dłużej o tym myślę tym bardziej czuję, że jednak spotkało mnie niewyobrażalne szczęście.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

UŁÓŻ JAK NAJWIĘCEJ NOWYCH WYRAZÓW Z LITER ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W SŁOWIE N I E Z A P O M I N A J K A.

….....

.....

.....

.....

.....

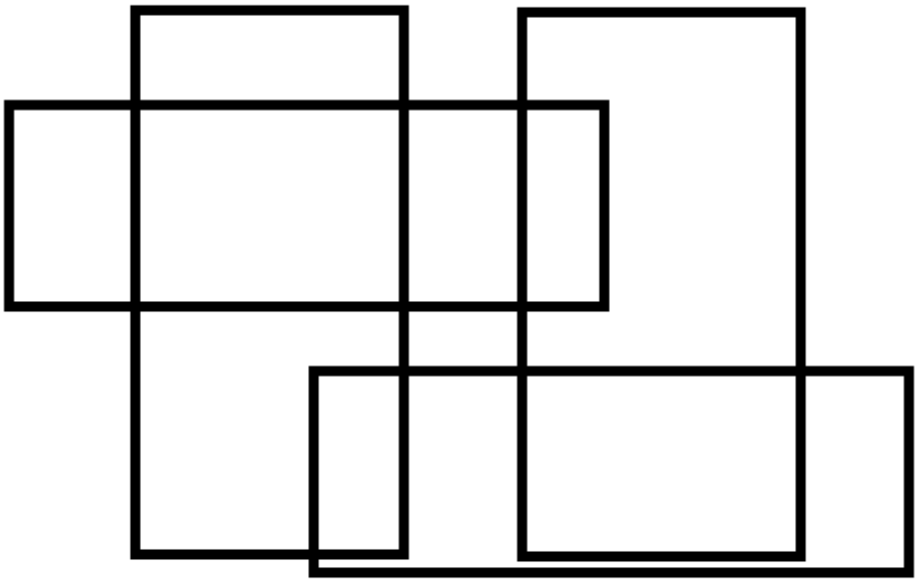
.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

W PRZEDSTAWIONEJ FIGURZE ZNAJDŹ JAK NAJWIĘCEJ PROSTOKĄTÓW



ODPOWIEDŹ:.....

ĆWICZENIE NR 4:

DOPISZ ROZWINIĘCIE HISTORII Z ĆWICZENIA NR 1. ZACHOWAJ SENS OPOWIADANIA I NADAJ MU HUMORYSTYCZNY TON.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

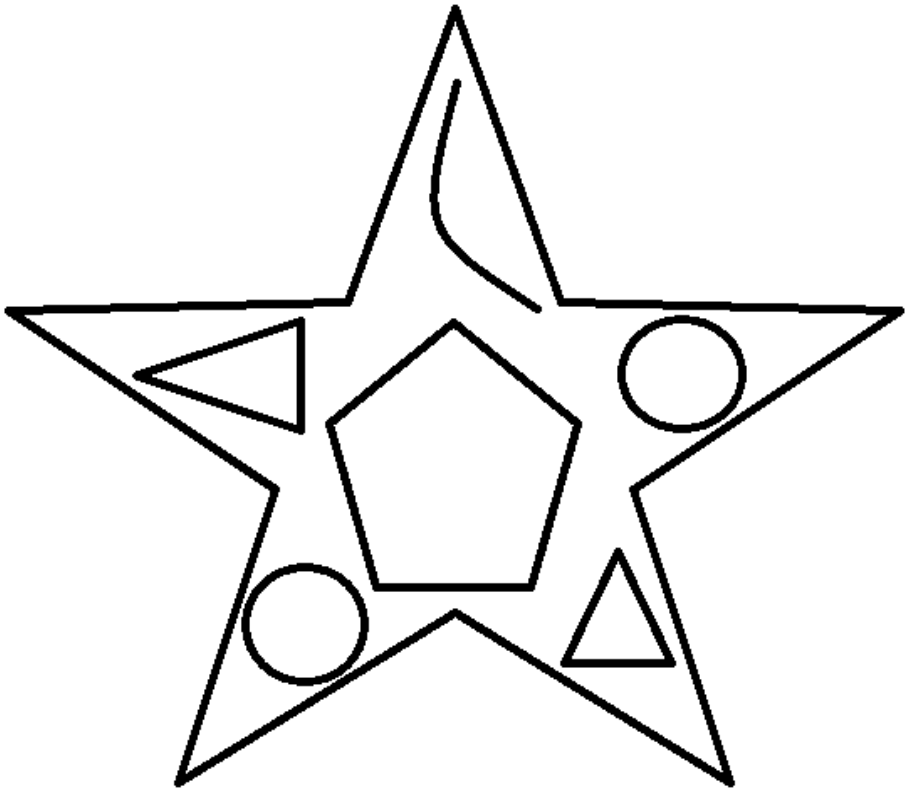
.....

II DZIEŃ TRENINGU

<u>ĆWICZENIE NR 1:</u>

RĘKĄ NIEDOMINUJĄCĄ (JEŚLI JESTEŚ PRAWORĘCZNY WYKONAJ ĆWICZENIE RĘKĄ LEWĄ) SKOPIUJ OBRAZEK.

NA OSOBNEJ KARTCE SKOPIUJ OBRAZEK RĘKĄ NIEDOMINUJĄCĄ W LUSTRZANYM ODBICIU.



ĆWICZENIE NR 2:

W CIĄGU CYFR ZNAJDŹ PARY CYFR ZNAJDUJĄCYCH SIĘ OBOK SIEBIE, KTÓRYCH RÓŻNICA (WYNIK ODEJMOWANIA) WYNOSI 3.

NP.7463538694517823695410 (6-3=3, 4-1=3,)

5274125859632587412589634582309746132578965412398741258963254682139741258963317412589796524123654788963258527412546974123698741236598741254789632147856963236598784512326598796461312864971309714589632145698745632111234569877896543012396325874196325874114785236963987456123574125289632587412585963458239746132578965241239852741258963254682130974125896331741258597965412363054788963258741254697412369874123659874125478963214785696323659878451232659879646131286497130971458963214569874563211123456987789654301239632587419632587411478523696398745612357412528963258741258596345823974613257896524123985274125896325468213097412589633174125859796541236305478896325874125469741236987412365987412547896321478569323659878451232659879461312864971397145896321456987456321112341569877896541239632587419632587411478523699874561230

ĆWICZENIE NR 3:

WYMIEŃ (PRZYPOMNIJ SOBIE) JAK NAJWIĘCEJ FILMÓW, KTÓRYCH TYTUŁY ROZPOCZYNAJĄ SIĘ OD LITERY „ P ”.

….

.....

.....

.....

.....

WYMIEŃ ZNANE TOBIE FILMY O CHARAKTERZE KOMEDIOWYM.

….

.....

.....

.....

.....

III DZIEŃ TRENINGU

<u>ĆWICZENIE NR 1:</u>

UŁÓŻ JAK NAJWIĘCEJ WYRAZÓW ROZPOCZYNAJĄCYCH SIĘ OD SYLABY „ RO ” (NP. RO-DODENDRON)

….....

.....

.....

.....

.....

….....

<u>ĆWICZENIE NR 2:</u>

UŻYWAJĄC PONIŻSZYCH ZWIĄZKÓW FRAZEOLOGICZNYCH UŁÓŻ SENSOWNE, HUMORYSTYCZNE OPOWIADANIE.
W JEDNYM ZDANIU WYKORZYSTAJ JEDEN ZWIĄZEK.
MOŻESZ ZASTOSOWAĆ TAKŻE DODATKOWE ZWIĄZKI FRAZEOLOGICZNE, KTÓRYCH NIE MA W POLECENIU.
„PUSZKA PANDORY”; „STRÓJ ADAMA”; „DANTEJSKIE SCENY”; „PIES OGRODNIKA”; „WPAŚĆ Z DESZCZU POD RYNNĘ”

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

W CIĄGU ALFABETYCZNYM ZNAJDŹ POWTARZAJĄCĄ SIĘ PARĘ LITER „ AZ ” BĘDĄCYCH OBOK SIEBIE (NP. ARWOQPCNAZVNWUBAZ)

MKAOZPIJNBHUAZYGVCFTRDXZSEWQAZQWERTYUIOPLKJ
HGFDSAZXCVBNMQAZXSWEDCVFRTGBNHYUJMKIOLAPZA
MNZAZBVCXZAZSDGHJKLPOIUYTREWQQWEZAZRTYUIOPI
LKJHGFDSZAZMNBVCXZPLMKOZIZJZNABZHAUZAYGVCFZ
AZAZTRDXZSEWQAZAQAWZSXCDERFVBGTYHNMJUAZMLL
PQZAOWIEURYTLAZKSJDHFGMZNXBCZAZAMNBVCXAZZXI

ĆWICZENIE NR 4:

PONIŻSZE ANAGRAMY UŁÓŻ W KOLEJNOŚCI ALFABETYCZNEJ. PODKREŚL TE, KTÓRE NIE NALEŻĄ DO GRUPY ZWIERZĄT.

CZEAKB OGENK AAANNDOK ŁYŁAKCZE MAATTRIEF
PUGAAP AAKKUD RACOODZ CARAKO GKUARN
KODNICAZ ÓWADJOKMR KAWATUŚH CERNAPNIK JUTROBLES
ROBILEK LABOK PNNGIIW ĄBDEILŁW KYMURTS

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IV DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

PRZECZYTAJ NA GŁOS PONIŻSZY TEKST.
SKONCENTRUJ SIĘ NA JEGO TREŚCI.
PRZECZYTAJ TEKST PONOWNIE I ZA POMOCĄ PIONOWEJ KRESKI / ROZMIEŚĆ W TEKŚCIE ZNAKI INTERPUNKCYJNE
KROPKI, PRZECINKI, ŚREDNIKI.

„Młodośćistarośćsąsobienawzajempotrzebnemłodziludziepotrzebują odstraszychradiroztropnegokierowaniastarzyodmłodychpomocyiopiekimłodszepokoleniapowinnypamiętaćżeodludzistarszychmożnanauczyćsiępatrzenianaświatiżyciezszerszejperspektywyszanującichprzeżyciakażdeztychpokoleńreprezentujecechyktórenawzajemsięuzupełniającharmonijnawspółpracajestkoniecznadlaspołecznegodobrapożądanejestwięckształtowanieodpowiednichpozytywnychpostawwspołeczeństwiepoprzezpropagowaniepolitykigerontologicznejbowiemstarcytonieonialemywprzyszłości”.

(„Pozytywna starość”; pod red. K. Wieczorowskiej- Tobis, D. Talarskiej; Poznań 2010, str. 36)

ĆWICZENIE NR 2:

WYBRANE DWA ZDANIA Z TEKSTU PRZEPISZ PONIŻEJ.
ZDANIA PRZEPISZ OD TYŁU- OD OSTATNIEGO WYRAZU W ZDANIU DO PIERWSZEGO. (Np. Przyszłości w my ale oni nie to starcy bowiem...)

….....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

STWÓRZ KRZYŻÓWKĘ, KTÓREJ HASŁO TO „ T R E N I N G”.
DORYSUJ POLA KRZYŻÓWKI TAK, ABY ODPOWIADAŁY WYMYŚLONYM PRZEZ CIEBIE HASŁOM.
POSTARAJ SIĘ, ŻEBY WYMYŚLONE HASŁA KRZYŻÓWKI ZWIĄZANE BYŁY Z PIOSENKAMI TWOJEJ MŁODOŚCI.

1. **T**

2. **R**

3. **E**

4. **N**

5. **I**

6. **N**

7. **G**

1….....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....

V DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

JAK NAJSZYBCIEJ NAZWIJ NAGŁOS KOLORY NA JAKIE POKOLOROWANE SĄ PROSTOKĄTY. NAZYWAJ FAKTYCZNY KOLOR PROSTOKĄTU. NIE ODCZYTUJ WPISANEJ W NIM NAZWY KOLORU. PRZEĆWICZYĆ ZADANIE KILKA RAZY.

C Z A R N Y	Z I E L O N Y	N I E B I E S K I
Z I E L O N Y	B I A Ł Y	Z I E L O N Y
Ż Ó Ł T Y	N I E B I E S K I	C Z E R O W N Y
B I A Ł Y	C Z E R W O N Y	Ż Ó Ł T Y
N I E B I E S K I	Ż Ó Ł T Y	C Z A R N Y

ĆWICZENIE NR 2:

W CIĄGU CYFR ZNAJDŹ PARY CYFR ZNAJDUJĄCYCH SIĘ OBOK SIEBIE, KTÓRYCH SUMA (WYNIK DODAWANIA) WYNOSI 9. (NP. 345673)

14725813697894561239876543211597532846741852790631234567893216549817789456123147258963365715984672147258369963852741789456123321456398782465741258963369852147123654789987456321159734625190928374650986321547892730145908745632109965231456332145633324587182036985123047893012365471893698521470918236547899874563211597346251909283746509863215478927301459087456321099652314563321456333245871820369851230478930123654718936985214709182365478998745632107114109852709630369025481014701236985475478963201

ĆWICZENIE NR 3:

UŁÓŻ JAK NAJWIĘCEJ WYRAZÓW KOŃCZĄCYCH SIĘ NA SYLABĘ „ RZY ” (NP. OBDA-RZY; ZAMA-RZY)

….....

.....

.....

.....

.....

.....

….....

….....

….....

.....

….....

ĆWICZENIE NR 4:

WYRAZY WYPISANE W ĆWICZENIU NR 3 UŁÓŻ W KOLEJNOŚCI ALFABETYCZNEJ ZACZYNAJĄC OD KOŃCA (NP. ZAMARZY, OBDARZY)

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

….....

.....

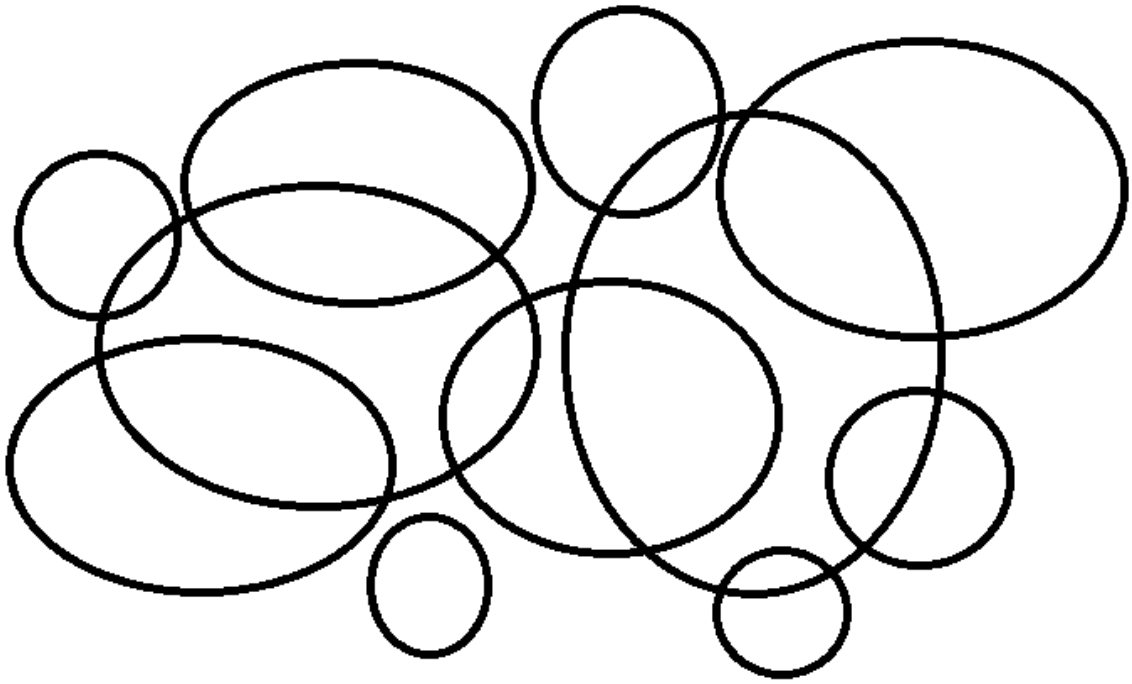
.....

VI DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

ILE WIDZISZ OKRĘGÓW?

W ILU PUNKTACH PRZECINAJĄ SIĘ OKRĘGI?



ĆWICZENIE NR 2:

DO PODANYCH RZECZOWNIKÓW DOPISZ JAK NAJWIĘCEJ PRZYMIOTNIKÓW (NP. KEFIR- BIAŁY, KWAŚNY, ZIMNY)

REWOLWER-.....

WULKAN-.....

KRAKÓW-.....

PANTOGRAF-.....

ERLENMAJERKA-.....

BUNKIER-.....

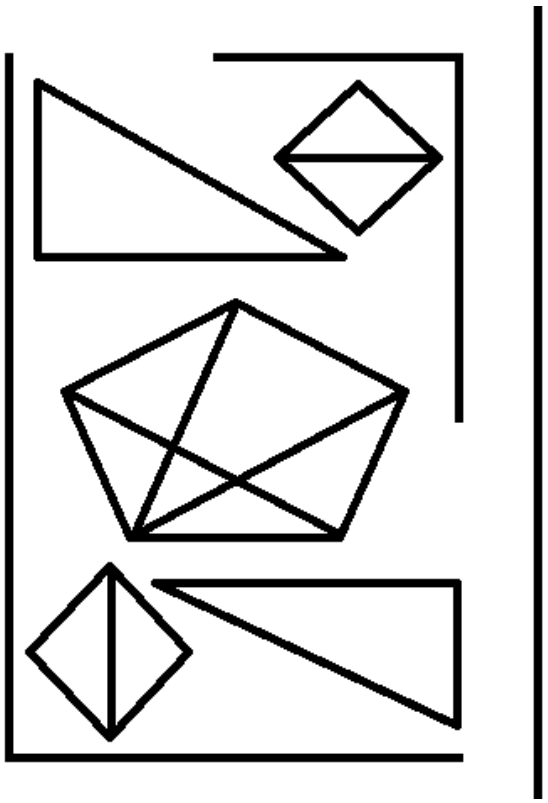
ZAŚWIADCZENIE-.....

MEDUZA-.....

KOKON-.....

ĆWICZENIE NR 3:

RĘKĄ NIEDOMINUJĄCĄ (JEŚLI JESTEŚ PRAWORĘCZNY WYKONAJ ĆWICZENIE RĘKĄ LEWĄ) SKOPIUJ OBRAZEK W LUSTRZANYM ODBICIU.



ĆWICZENIE NR 4:

UŁÓŻ JAK NAJWIĘCEJ NOWYCH WYRAZÓW Z LITER ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W SŁOWIE S A T Y S F A K C J O N U J Ą C Y.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VII DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

OD 100 ODEJMUJ LICZBĘ „ 5 ” I KOLEJNO OD OTRZYMANEGO WYNIKU ZNOWU 5. ZAPISZ WYNIKI PONIŻEJ.

100, 95, 90 ….....

….....

.....

.....

OD 100 ODEJMUJ LICZBĘ „ 3 ” I KOLEJNO OD OTRZYMANEGO WYNIKU ZNOWU 3. ZAPISZ WYNIKI PONIŻEJ.

100, 97, 94, 91 ….....

….....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

PODANE WYRAZY PRZECZYTAJ POWOLI I WYRAŹNIE NA GŁOS. W CIĄGU 3 MINUT POSTARAJ SIĘ JE ZAPAMIĘTAĆ. ZAKRYJ WYRAZY DŁONIĄ / KARTKĄ. PRZYPOMNIJ SOBIE TE WYRAZY I NAPISZ JE Z PAMIĘCI W PORZĄDKU ALFABETYCZNYM.

PIWONIA LUBCZYK SZAŁWIA

TULIPAN BRATEK HIACYNT

FLOKS KOPER GERBER ŁUBIN

….....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

PRZECZYTAJ PONIŻSZY TEKST, A NASTĘPNIE ZAKRYJ GO KARTKĄ. ODPOWIEDZ NA PYTANIA.

„WpodziemiachklasztoruFranciszkanówmożnaoglądaćmakietydawnegoPoznaniapierwszaprzedstawiaogródnaOstrowieTumskimwczasachpierwszychPiastówdrugamiastozpoczątkuXVIIwiekuprezentacjomkażdatrwaokołopółgodzinytowarzyszykomentarzhistorycznyorazefektyspecjalnetrzeciamakietaprzedstawiającaStaryRynekprzeznaczonajestdlaosóbniewidomychwejścieodulicyLudgardy. ”

(J. Pazder, „Poznań najkrócej- przewodnik turystyczny”, wyd. Miejskie Poznań 2010, str. 21)

Gdzie można oglądać makiety dawnego Poznania?

….....

Ile makiet jest do dyspozycji turystów?

….....

Co przedstawia pierwsza makieta?

….....

Dla kogo przeznaczona jest makieta numer trzy?

….....

ĆWICZENIE NR 4:

WYPISZ WYRAZY JAKIE ZAPAMIĘTAŁEŚ Z ĆWICZENIA NR 2. NAZWY ROŚLIN WYMIEŃ W KOLEJNOŚCI W JAKIEJ ZOSTAŁY WYPISANE W ĆWICZENIU.

….....

.....

.....

VIII DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

WYMIEŃ JAK NAJWIĘCEJ IMION ZACZYNAJĄCYCH SIĘ NA LITERĘ „ M ”.

….....

.....

.....

….....

….....

ĆWICZENIE NR 2:

W DIAGRAMIE ZNAJDŹ 7 UKRYTYCH NAZW ODCIENI KOLORU ZIELONEGO. NAZWY ODCZYTUJ TAKŻE WSPAK.

A	A	L	Z	E	I	I	R	H	Ó	D
I	K	S	R	O	M	K	B	P	J	S
F	W	Z	I	E	R	A	J	N	F	Y
C	A	Ł	B	D	H	H	C	E	T	W
I	M	U	Y	W	O	K	W	I	L	O
R	A	G	D	F	A	T	A	A	C	N
D	R	J	Z	E	Ś	N	B	L	U	I
S	Y	M	A	L	A	C	H	I	T	M
G	N	E	H	P	Ó	O	A	U	J	Ś
Ś	A	Z	M	O	L	E	I	Z	T	A
B	Y	W	O	K	N	O	M	I	L	J

ĆWICZENIE NR 3:

WYPISZ JAK NAJWIĘCEJ WYRAZÓW, KTÓRE CZYTANE WSPAK MAJĄ TAKIE SAMO ZNACZENIE JAK CZYTANE NORMALNIE.

KAJAK, ….....

….....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 4:

ROZWIĄŻ SUDOKU. W BRAKUJĄCE POLA WPISZ CYFRY OD 1 DO 4. PAMIĘTAJ, ŻE W KAŻDYM KWADRACIE KAŻDA CYFRA MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO RAZ. KAŻDA CYFRA MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO RAZ W KAŻDYM WIERSZU PIONOWYM ORAZ POZIOMYM.

2		**3**	
			2
	2		
			4

IX DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

UŁÓŻ JAK NAJWIĘCEJ NOWYCH WYRAZÓW Z LITER ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W SŁOWIE L E Ś N I C Z Ó W K A .

….....

.....

.....

.....

.....

….....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

W BRAKUJĄCE MIEJSCA WPISZ SYLABĘ, KTÓRA BĘDZIE OSTATNIĄ SYLABĄ PIERWSZEGO WYRAZU I ZARAZEM BĘDZIE STANOWIŁA PIERWSZĄ SYLABĘ DRUGIEGO WYRAZU.

NP. POGO- DA, DA- ROWIZNA

WARSZTA	**POLOGIA**
ODLICZA	**DZIELA**
KAKOFO	**NIA**
MALINO	**TRAWNY**
RABAR	**SZCZYK**
METAMORFO	**KAMARKI**
SZTY	**NISKOWY**
LICZY	**NIE**
PODU	**TA**
MO	**NIEL**
PA	**ŚCIONEK**
DONI	**ŁY**

ĆWICZENIE NR 3:

WRÓĆ PAMIĘCIĄ DO TEGO CO ROBIŁEŚ DOKŁADNIE TYDZIEŃ TEMU. ZAPISZ DATĘ. W KILKU ZDANIACH POSTARAJ SIĘ OPISAĆ NAJWAŻNIEJSZE FAKTY Z TEGO DNIA.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 4:

WZORUJĄC SIĘ NA ĆWICZENIU NR 2 WYPISZ 10 PRZYKŁADÓW PAR WYRAZÓW, GDZIE OSTATNIA SYLABA PIERWSZEGO WYRAZU JEST PIERWSZĄ SYLABĄ DRUGIEGO WYRAZU.

NP. POGO- DA, DA- ROWIZNA

….....

.....

.....

.....

.....

.....

X DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

W CIĄGU LICZB ZNAJDŹ 3 LICZBY OBOK SIEBIE, KTÓRYCH SUMA (WYNIK DODAWANIA) TO 7 (NP. 700248933124598741236)

2457896314587932156470089321456365214968521458741236362521412363525635147896541236987452132458741256396321111123663332565474125470589321552365412369821745693214569871012365489632014521024578963145879321564789321456365214968521458741236362521412363525635147896541236987452132458741256396321111123663332565474125470589321552365412369821745693214569871012365489632014521014563652149685214587412363625216314587952

ĆWICZENIE NR 2:

DO PONIŻSZYCH LITER DODAJ SAMOGŁOSKI TAK, ABY POWSTAŁY NAZWY GRZYBÓW. PAMIĘTAJ, ŻE LITERY SĄ ROZSYPANE.

NP. B R W K- B O R O W I K

K N -	|	**L N K Z-**
R D Z-	|	**M M C H R-**
Ś L K M-	|	**C Z B N K-**
D P G Z B K R-	|	**R T L F-**
K Z K-	|	**G S K-**

NAZWY GRZYBÓW WYPISZ W KOLEJNOŚCI ALFABETYCZNEJ ZACZYNAJĄC OD TEGO, KTÓRY POWINIEN BYĆ NA KOŃCU. NA KOŃCU SPISU NIECH ZNAJDZIE SIĘ GRZYB, KTÓRY W KOLEJNOŚCI ALFABETYCZNEJ JEST PIERWSZY.

….....

..... , borowik

ĆWICZENIE NR 3:

Z ROZSYPANKI WYRAZÓW UŁÓŻ W KAŻDYM RZĘDZIE SENSOWNE ZDANIE.
PRZESTAW KOLEJNOŚĆ WYRAZÓW TAK, ABY SZYK ZDANIA BYŁ POPRAWNY.

Lublinie w ośrodka do szkolenie na samochodem pojechała terapeutka

….....

przeziębionej dla restauracji pobliskiej w rosół zamówiła wnuczka babci

….....

miejscach publicznych wielu w teraz zakładają ludzie ochronne maseczki

….....

i spacerowania do zachęca pogoda dzisiejsza powietrzu świeżym na relaksu

….....

komórki pobudza książek czytanie pracy do mózg mobilizuje i nerwowe

….....

pamięci osób trening młodych dla nawet każdego dla wskazany jest

….....

ĆWICZENIE NR 4:

ZGODNIE ZE WZOREM Z ĆWICZENIA NUMER 2 ZAKODUJ 10 NAZW POLSKICH MIAST (NP. SZCZCN- SZCZECIN)

….....

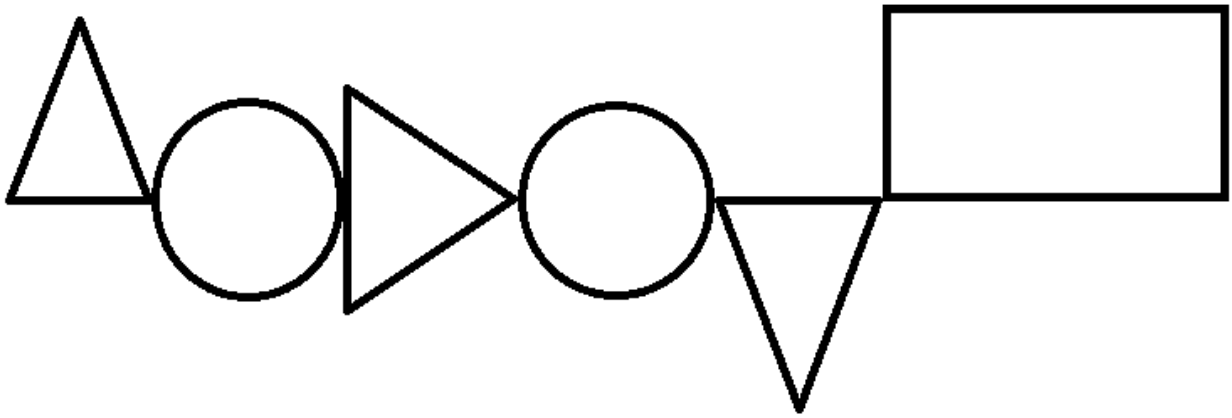
.....

.....

XI DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

DO PONIŻSZEJ FIGURY DORYSUJ W DOWOLNY SPOSÓB: KÓŁKA, TRÓJKĄTY ORAZ PROSTOKĄTY TAK, ABY KÓŁEK BYŁO ŁĄCZNIE 4, TRÓJKĄTÓW 5, A PROSTOKĄTÓW 2.



ĆWICZENIE NR 2:

W PONIŻSZYM DIAGRAMIE ZNAJDŹ 7 MAREK SAMOCHODÓW Z CZASÓW PRL-U. NAZWY ODCZYTUJ TAKŻE WSPAK

Ż	**Ż**	**U**	**T**	**R**	**A**	**A**	**T**	**T**	**P**	**P**
A	**A**	**W**	**A**	**Z**	**S**	**R**	**A**	**W**	**O**	**A**
Y	**R**	**R**	**L**	**N**	**Y**	**L**	**R**	**N**	**L**	**N**
N	**P**	**O**	**E**	**B**	**N**	**F**	**P**	**S**	**O**	**E**
K	**U**	**Ż**	**A**	**K**	**U**	**Ż**	**A**	**T**	**N**	**R**
O	**E**	**N**	**Y**	**F**	**I**	**A**	**N**	**R**	**E**	**Y**
X	**T**	**A**	**I**	**F**	**L**	**W**	**Z**	**D**	**Z**	**S**

ĆWICZENIE NR 3:

UZUPEŁNIJ TABELĘ WZORUJĄC SIĘ NA GRZE „PAŃSTWA- MIASTA”. KAŻDA NAZWA W DANEJ KATEGORII: PAŃSTWO, MIASTO, SŁAWNY CZŁOWIEK, URZĄDZENIE DOMOWE, TYTUŁ FILMU/KSIĄŻKI MUSI ZACZYNAĆ SIĘ NA LITERĘ ZAPISANĄ W PIERWSZEJ KOLUMNIE.

litera	państwo	miasto	sławny człowiek	urządzenie domowe	tytuł filmu lub tytuł książki
F					
I					
G					
A					

ĆWICZENIE NR 4:

NIE ODWRACAJĄC KARTKI NA POPRZEDNIĄ STRONĘ PRZYPOMNIJ SOBIE FIGURĘ Z ĆWICZENIA NUMER 1. NARYSUJ JĄ.

XII DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

ZNAJDŹ RYMY DO PONIŻSZYCH WYRAZÓW.

WŁOSY- KOSY

PRACA- ….....

NIEBO- .....

ZŁOTO- ….....

MĄŻ- ….....

KOBIETA- ….....

ĆWICZENIE NR 2:

WYKORZYSTUJĄC WSZYSTKIE WYRAZY Z ĆWICZENIA NUMER 1 UŁÓŻ ZABAWNY LUB / I ABSTRAKCYJNY WIERSZ.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

WYPISZ JAK NAJWIĘCEJ TYTUŁÓW MUZYCZNYCH LUB FRAGMENTÓW TEKSTÓW MUZYCZNYCH, W KTÓRYCH WYSTĘPUJĄ NASTĘPUJĄCE SŁOWA (LUB SŁOWA BLISKOZNACZNE):

PIES:.....

.....

.....

OCZY:.....

.....

.....

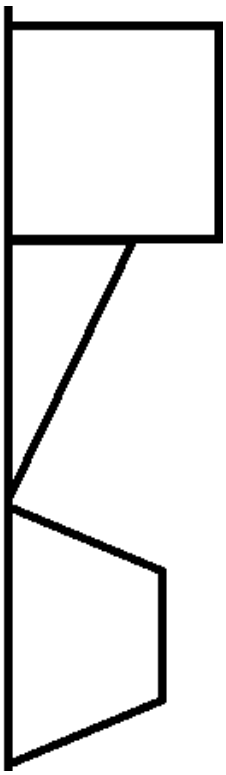
RÓŻA:.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 4:

DO PONIŻSZYCH RYSUNKÓW DORYSUJ ICH SYMETRYCZNĄ BRAKUJĄCĄ POŁOWĘ.



XIII DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

WYMIEŃ JAK NAJWIĘCEJ SKOJARZEŃ ZE SŁOWAMI:

TRENING- wysiłek, zmęczenie, satysfakcja, ćwiczenia, trener, postęp, koncentracja, siłownia, umysł, poświęcenie, dbanie, samorozwój, codzienność, determinacja.

KOŃ- ….....

….....

WIEŻA- ….....

….....

DAMA- ….....

….....

KRÓL- ….....

….....

ĆWICZENIE NR 2:

WYRAZY, KTÓRE DOPISAŁEŚ W ĆWICZENIU NUMER 1 WYPISZ W KOLEJNOŚCI ALFABETYCZNEJ.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

OBRAZ, KTÓRY WIDZISZ TO FOTOGRAFIA RODZINNA DAWNEJ RODZINY KRÓLEWSKIEJ. WEJDŹ DO ICH FANTASTYCZNEGO ŚWIATA I NAPISZ KRÓTKIE OPOWIADANIE Z ICH UDZIAŁEM.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

….....

XIV DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

WYMIEŃ JAK NAJWIĘCEJ WYRAZÓW ZŁOŻONYCH DOKŁADNIE Z 3 SYLAB (NP. A-PTE-KA)

….....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

W DIAGRAMIE ZNAJDŹ I WYKREŚL NAZWY 6 PALCÓW. NAZWY ODCZYTUJ TAKŻE WSPAK.

Y	**N**	**Z**	**C**	**E**	**D**	**R**	**E**	**S**	**K**
P	**L**	**D**	**E**	**K**	**T**	**I**	**M**	**C**	**C**
O	**A**	**L**	**H**	**C**	**U**	**L**	**A**	**P**	**I**
B	**D**	**A**	**E**	**I**	**T**	**H**	**Ł**	**G**	**U**
Ś	**R**	**O**	**D**	**K**	**O**	**W**	**Y**	**Ł**	**K**
Y	**C**	**Ą**	**J**	**U**	**Z**	**A**	**K**	**S**	**W**
O	**Z**	**B**	**K**	**R**	**O**	**Ą**	**W**	**C**	**Y**
Z	**O**	**K**	**B**	**O**	**R**	**W**	**Ą**	**Y**	**C**

W DIAGRAMIE PRZYJRZYJ SIĘ OSTATNIM DWÓM POZIOMYM RZĘDOM. ZAKREŚL W NICH CO DRUGĄ LITERĘ, A DOWIESZ SIĘ JAK INACZEJ NAZYWA SIĘ PALEC SERDECZNY.

ĆWICZENIE NR 3:

DOKOŃCZ ZDANIA W MOŻLIWIE ABSTRAKCYJNY, KREATYWNY SPOSÓB.

Satelita zbliżał się ….....

….....

Kiedy odwiedził mnie Czerwony Kapturek ….....

….....

W każdy weekend śpiewam ….....

….....

Woda przestała być zdrowa ….....

….....

Noga od fortepianu ….....

….....

ĆWICZENIE NR 4:

ZDANIA Z ĆWICZENIA NUMER 3 PRZEPISZ WSPAK W TAKI SPOSÓB, ABY OSTATNI WYRAZ Z POWYŻSZYCH ZDAŃ ZOSTAŁ PIERWSZYM, A PIERWSZY WYRAZ BYŁ OSTATNIM.

….....

.....się zbliżał satelita.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

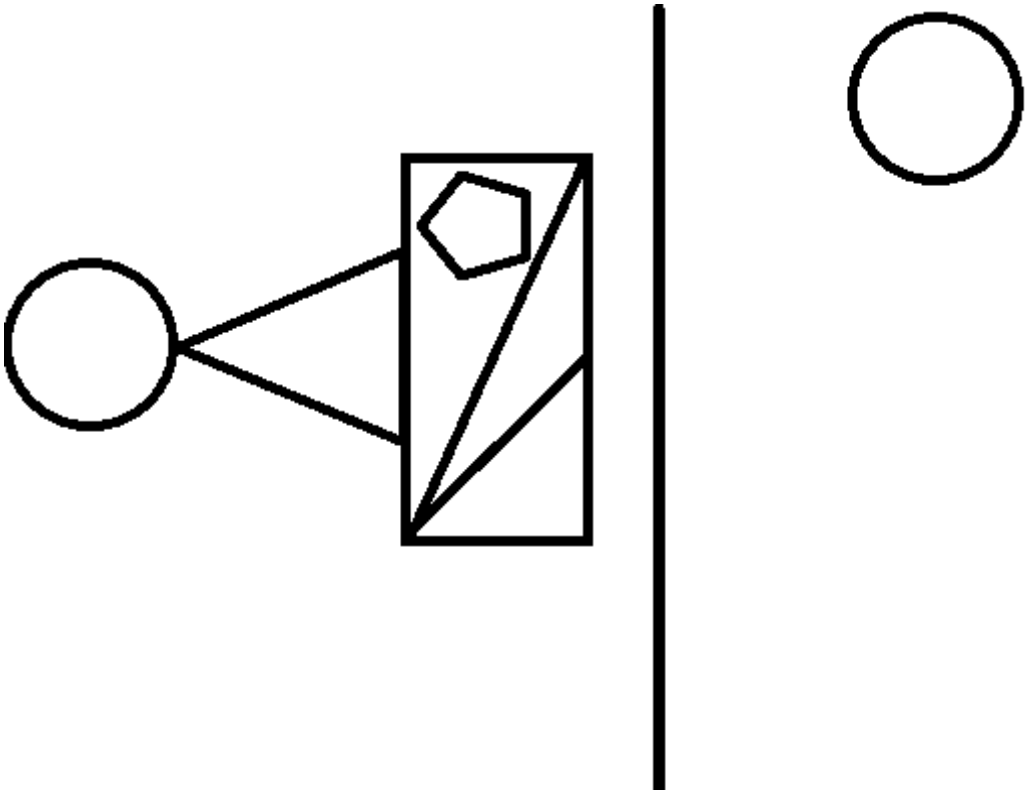
.....

.....

XV DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

OBRAZEK SKOPIUJ OBRACAJĄC GO W PRAWO O 90 STOPNI.



ĆWICZENIE NR 2:

ZAPLANUJ SWÓJ JUTRZEJSZY DZIEŃ.

OPISZ W KILKU ZDANIACH CO PLANUJESZ JUTRO ROBIĆ.

…….

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

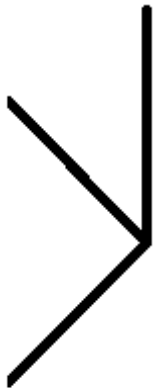
.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

INSPIRUJĄC SIĘ PONIŻSZYM ELEMENTEM GRAFIKI DORYSUJ WEDŁUG WŁASNEGO POMYSŁU RESZTĘ RYSUNKU.



ĆWICZENIE NR 4:

PRZYJRZYJ SIĘ KAŻDEJ PARZE RZECZOWNIKÓW. ZNAJDŹ W KAŻDEJ PARZE LOGICZNY ELEMENT, KTÓRY JE ŁĄCZY. CO MAJĄ ZE SOBĄ WSPÓLNEGO TE PARY RZECZOWNIKÓW?

BUTELKA I FILIŻANKA- służą do przechowywania napoi; służą do picia;

OKNO I LUSTRO- ….....

RĘKAWICZKI I SZALIK -.....

KLAMKA I ZASUWKA -.....

ZAMEK I RZEP-.....

POZNAŃ I LUBLIN-.....

PATRZĄC NA POWYŻSZE PRZYKŁADY WYPISZ 5 PRZYKŁADÓW SWOICH RZECZOWNIKÓW, KTÓRE MAJĄ CECHĘ WSPÓLNĄ.

….....

.....

.....

.....

XVI DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

CYFRY OD 1 DO 10 NAPISZ SŁOWNIE W KOLEJNOŚCI ALFABETYCZNEJ. JEŚLI POTRZEBUJESZ WYPISZ CYFRY NAJPIERW SŁOWNIE, A DOPIERO PÓŹNIEJ UŁÓŻ JE W KOLEJNOŚCI.

Cztery, ….....

….....

MIEJSCE NA EWENTUALNE NOTATKI:

….....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

PONIŻSZE OBLICZENIA STARAJ SIĘ WYKONAĆ W PAMIĘCI.

6+16+26+36+46-56-66=

1+2+3+4+5+6+7+8+9+10 =

55-1-3-5-7-9 =

30-2-4-6-8-10 =

80-18+9-4+2 =

100-7-7-7-7-7+7+7+7 =

81-9-8-7-6-5-4-3-2-1 =

12+21+13+31=

MIEJSCE NA EWENTUALNE NOTATKI ZWIĄZANE Z OBLICZENIAMI:

ĆWICZENIE NR 3:

Z PODANYCH WYRAŻEŃ UŁÓŻ HUMORYSTYCZNE OPOWIADANIE.

cyniczny mędrzec **bogaty arab**

tonący kwadrat **kulawy kanarek** **ogromne ognisko**

….

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

….

.....

XVII DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

ROZKODUJ WYRAZY KRYJĄCE SIĘ ZA LICZBAMI.

1- BA, 2- DA, 3-TA, 4- MA, 5- BO, 6- DO, 7- TO, 8- MO

13- BATA **24-** ….....

15- …..... **11-** ….....

33- …..... **44-** ….....

37- …..... **82-** ….....

34- …..... **43-** ….....

SPRÓBUJ Z POWYŻSZYCH SYLAB UŁOŻYĆ KOLEJNE WYRAZY

….....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

URUCHOM WYOBRAŹNIĘ. NAPISZ DO CZEGO INNEGO MOGĄ SŁUŻYĆ PONIŻSZE PRZEDMIOTY NIŻ DO CZYNNOŚCI, DO KTÓRYCH SĄ PRZEZNACZONE.

WSUWKA- odkluczanie drzwi, dłubanie w zębach, spiananie kartek, powiększanie dziury w skarpetach, ….....

MŁOTEK- ….....

….....

STRUNA- ….....

….....

PASEK- ….....

….....

BALON- ….....

….....

<u>ĆWICZENIE NR 3:</u>

DO PONIŻSZYCH RZECZOWNIKÓW DOPISZ PRZYMIOTNIKI (JAKI? JAKA? JAKIE?) ZACZYNAJĄCE SIĘ NA OSTATNIĄ LITERĘ WYMIENIONEGO RZECZOWNIKA

AUTO- OSOBOWE, OGROMNE, ORZECHOWE, ORYGINALNE;

SPODNIE-.....

KWIAT- ….....

WŁOS- ….....

BROSZKA- ….....

SZPINAK-.....

KARTON- ….....

PALEC- ….....

KLOCKI- ….....

ZEGAR- ….....

SUM- ….....

<u>ĆWICZENIE NR 4:</u>

WRÓĆ PAMIĘCIĄ DO ĆWICZENIA NUMER 1. ZA POMOCĄ LICZB BYŁY TAM ZAKODOWANE KRÓTKIE WYRAZY. SPRÓBUJ JE SOBIE PRZYPOMNIEĆ I WYPISAĆ JAK NAJWIĘCEJ WYRAZÓW.

….....

.....

.....

.....

.....

XVIII DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

WYMIEŃ 20 SKOJARZEŃ ZE SŁOWEM „ GAZETA ”.

….....

.....

.....

.....

WYMIEŃ 10 SKOJARZEŃ ZE SŁOWEM „ ZIELONY ”.

….....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

W GŁOWIE SPRÓBUJ PRZYWOŁAĆ NAJMILSZE WSPOMNIENIE Z DZIECIŃSTWA. OPISZ JE DOKŁADNIE W 15 ZDANIACH.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

ODKODUJ LICZBY UKRYTE POD WYRAZAMI, JEŚLI

1 = R 2 = A 3 = T 4 = K

KRATA- 41232

RATA-

RAKA-

AKTA-

TARA-

TARKA-

ARKA-

KARA-

KART-

KARTA-

KATAR-

SPRÓBUJ UŁOŻYĆ WIĘCEJ LICZB- WYRAZÓW, KTÓRE MOŻNA UTWORZYĆ Z POWYŻSZYCH LITER. LITERY MOGĄ SIĘ POWTARZAĆ NP. 321324- TARTAK

….....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 4:

W 30 SŁOWACH OPISZ SIEBIE.

(SPÓJNIKI NP. „I” , „ORAZ” LICZONE SĄ JAKO WYRAZ.)

….....

.....

.....

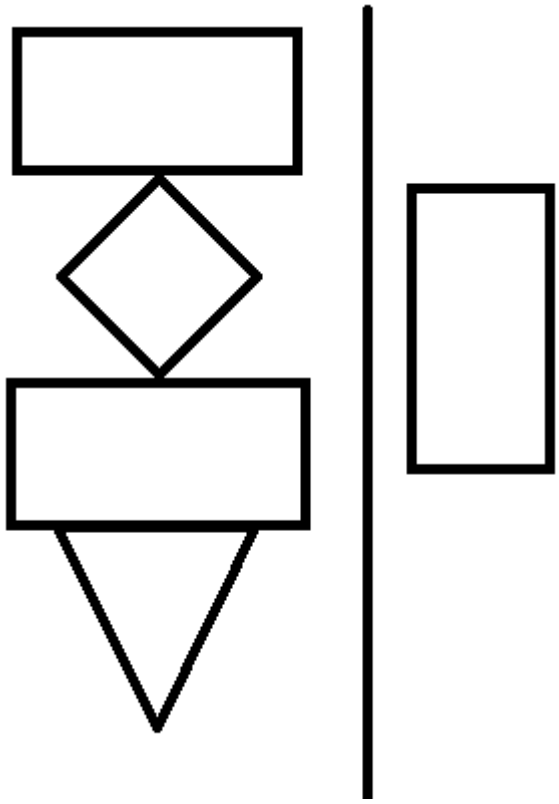
.....

.....

XIX DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

OBRAZEK SKOPIUJ OBRACAJĄC GO W LEWO O 90 STOPNI.



ĆWICZENIE NR 2:

PONIŻSZE ANAGRAMY UŁÓŻ W KOLEJNOŚCI ALFABETYCZNEJ.

PODKREŚL TE, KTÓRE NIE NALEŻĄ DO UKŁADU SŁONECZNEGO.

NAPAKA OTELF MIAEIZ NAWYD CZRĘNIK
RYKUMER FINARA ENWUS UFAP ZONAW
TROSUL CHADUPO RASM SZURAKAS WISZJO
RNSATU KARALP NURA MYWARZKA TUNPEN

….....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

ZAPROJEKTUJ KRZYŻÓWKĘ (10 HASEŁ), KTÓREJ HASŁA ORAZ ROZWIĄZANIE BĘDĄ ZWIĄZANE Z POZNAŃSKĄ GWARĄ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

XX DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

WYPISZ 15 PAR WYRAZÓW, GDZIE OSTATNIA SYLABA PIERWSZEGO WYRAZU JEST ZARÓWNO PIERWSZĄ SYLABĄ DRUGIEGO WYRAZU:

np. EKIER-KA KA-SETA, SZA-FA FA-SOLA.

…….

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

ROZWIĄŻ SUDOKU. W BRAKUJĄCE POLA WPISZ CYFRY OD 1 DO 4. PAMIĘTAJ, ŻE W KAŻDYM KWADRACIE KAŻDA CYFRA MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO RAZ. KAŻDA CYFRA MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO RAZ W KAŻDYM WIERSZU PIONOWYM ORAZ POZIOMYM.

4			
			3
1			

ĆWICZENIE NR 3:

PONIŻEJ ZNAJDZIESZ SKŁADNIKI NIEZBĘDNE DO PRZYGOTOWANIA DESERU. DO WYMIENIONYCH SKŁADNIKÓW NAPISZ PRZEPIS. DODAJ OD SIEBIE DWA SKŁADNIKI.

SKŁADNIKI:

4 JAJKA

1/2 SZKLANKI CUKRU TRZCINOWEGO

1 SZKLANKA MĄKI PSZENNEJ PEŁNOZIARNISTEJ

800 G ŚWIEŻYCH OWOCÓW

….....

….....

PRZEPIS:

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 4:

W CIĄGU LITER ZNAJDŹ GŁOSKĘ „ SZ” (NP. MAJDGTESZ**Z**SZ**NCJSO)**

MLPOKNJIUHBVGYTFCXDRESZAQWSZSSSZSQWERTYUIOPLKJHGFD

SZAZXCVBNMSZZSASDFGHJKLPLMKOIJNBHUYGVCFTRDXSZEWQA

SZAQWSZXERDCFRTGVBHYUJNMKIOLPMNBVCXSZZZZSAQWESSSD

CFRTYGVBHYUNJSZMKIOPLPLMKOIJNBHUYPOIUYTRSZSZSZSZAQ

WERTGVSZNMJZSIKOLPLMZSZXCVBNMASDFGHJKLSZPOIUYTREW

QQWERTYUIOPSZQAZXSWEDCVFRTGBNHYUJMKIOLPZSQWERTYUI

OPASDSZDCFGHJKLZXSZXCVBNMEDCSZXEWQARTGVBNHYUNMZS

XXI DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

PRZECZYTAJ PONIŻSZY TEKST.

PRZEPISZ GO POPRAWNIE RĘKĄ NIEDOMINUJĄCĄ.

Oakzało się jendak, że kłoptou nie sprwaia też czyatnie tektsu, w którym na miesjcu pozotaswiono tylko piewrsze i ostantie lietry kadżego ze słów. Tam, gdzie poprzsteawiano eiktsyzsw litery, mamy już spory prolbem z rozszyrfowaniem treciś. Dlazcego możemy odzcytać nawet tak znieszktałcony tekst? Razdimy sobie z tym, bo mamy zanowotane w głowie shcematy zapisu słów, które, jak gotocwe, wyciagąmy z pamęici podzcas zcytania. Caikewe co jzsezce uykwra nsaz mzóg?

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 2:

WYKONAJ OBLICZENIA MATEMATYCZNE, JEŚLI

LITERA X TO CYFRA 21, LITERA Y TO CYFRA 7, Z TO 43.

NP. Y+Z = 7+43=50

Z-Y=

Z-X=

X-Y=

Z-Y-X=

X-Y-Y-Y=

X+Y+Z=

X+Z=

Y+Z+Y=

X:Y=

Y:Y=

Z-X+Y+Y=

X-Y+Z=

ĆWICZENIE NR 3:

Z ROZSYPANYCH WYRAZÓW UŁÓŻ PRZYSŁOWIA.

BEZ NIE ZACHODEM GOŁĄB DACHU IDZIE PYTA NIE
PRACY NIE CHWAL GARŚCI KTO NIE WORKU
MA DNIA SŁOŃCA WRÓBEL BUTY W PRAWDA W
KOŁACZY PRZED NA PODKUJ KOTA OCZY
LEPSZY W NIŻ LUTY BŁĄDZI KUPUJ KOLE

….....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 4:

UŻYWAJĄC PONIŻSZYCH SYLAB UŁÓŻ JAK NAJWIĘCEJ WYRAZÓW

NA, NO, KA, KO, LA, LO, RA, RO.

ROLA, KOLANO ….....

….....

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

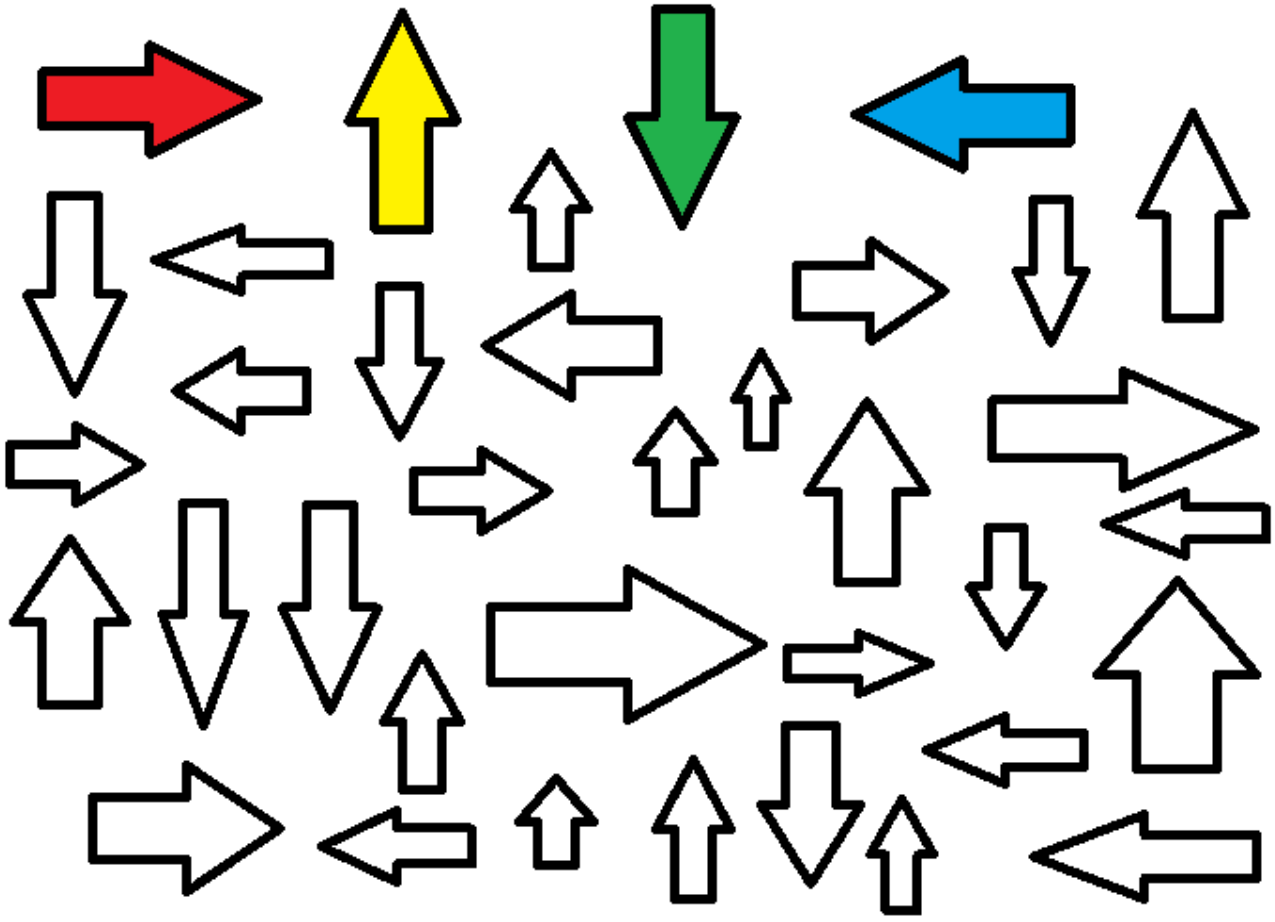
.....

.....

XXII DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

POKOLORUJ WEDŁUG WZORU RĘKĄ NIEDOMINUJĄCĄ.
JEŚLI JESTEŚ PRAWORĘCZNY ĆWICZENIE WYKONAJ RĘKĄ LEWĄ
I ODWROTNIE.



ĆWICZENIE NR 2:

ZNAJDŹ I PODKREŚL W TEKŚCIE WSZYSTKIE SYLABY, W KTÓRYCH WYSTĘPUJE SAMOGŁOSKA „ O ”.

„Bar**dzo** ważną kwestią jest **promo**wanie **o**kresu sta**ro**ści, ja**ko** czasu umiarkowanej, zdrowej aktywności ruchowej, a nie tylko samego odpoczynku. Niewłaściwe jest np. nadmierne wyręczanie osoby starszej w czynnościach życia codziennego i brak aktywizowania jej do wysiłku fizycznego. Prowadzić to może do niepełnosprawności. Zachowanie właściwych proporcji pomiędzy ruchem a wypoczynkiem wpływa na zachowanie dobrego stanu zdrowia i pomaga w procesie pozytywnego starzenia się”.

(„Pozytywna starość”; pod red. K Wieczorowskiej- Tobis, D. Talarskiej, Poznań 2010, str. 182.)

ĆWICZENIE NR 3:

PRZYPOMNIJ SOBIE UTWÓR MARYLI RODOWICZ „MAŁGOŚKA”.
JEŚLI MASZ MOŻLIWOŚĆ ODTWÓRZ GO.
ZNAJDŹ W PONIŻSZYM TEKŚCIE REFRENU BŁĘDY I JE PODKREŚL.

Małgośka – mówią Ci – on niewart kropli łzy, on nie jest wart twojej łzy.

Gośka – kochaj nas – na smutki przyjdzie czas, tańcz raz, zatańcz raz!

Małgośka – tańcz i śpij, a z innych sobie kpij, a z innych kpij sobie, kpij.

Jak wróci, powiedz: mu, niech idzie tam gdzie chce,

hej, głupia ty, głupia ty, głupie my.

ĆWICZENIE NR 4:

ZACHOWUJĄC RYTM I SENS PIOSENKI „MAŁGOŚKA” SPRÓBUJ DOPISAĆ DO NIEJ KOLEJNĄ ZWROTKĘ ALBO ZMODYFIKUJ ISTNIEJĄCY REFREN WEDŁUG SWOJEGO UZNANIA I MOŻLIWOŚCI.

….....

.....

.....

.....

.....

….....

.....

.....

.....

.....

.....

XXIII DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

UZUPEŁNIJ TABELĘ WZORUJĄC SIĘ NA GRZE „PAŃSTWA- MIASTA”. KAŻDA NAZWA W DANEJ KATEGORII: PAŃSTWO, MIASTO, DYSCYPLINA SPORTU, EMOCJE, KOLOR MUSI ZACZYNAĆ SIĘ NA LITERĘ ZAPISANĄ W PIERWSZEJ KOLUMNIE.

litera	państwo	miasto	dyscyplina sportu	emocje	kolor
N					
O					
R					
S					

ĆWICZENIE NR 2:

NAZWISKA POLSKICH POETÓW PRZEPISZ WSPAK.

BRZECHWA, FREDRO, DŁUGOSZ, HERBERT, GOMBROWICZ, SZYMBORSKA, KOCHANOWSKI, KONOPNICKA, MICKIEWICZ, MIŁOSZ, MROŻEK, PRUS, SŁOWACKI, WYSPIAŃSKI, ŻEROMSKI

AWHCEZRB,.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

OSTATNIA LITERA PODANEGO WYRAZU JEST PIERWSZĄ LITERĄ KOLEJNGO WYRAZU. DOPISZ PO 4 KOLEJNE WYRAZY.

NP. ROWER- RABARBAR-RUMIANEK-KOLENDRA

JEŻ-

NOC-

NOGI-

PŁÓG-

JOGIN-

KATAR-

DRAPAK-

BOISKO-

PODUCHA-

KIELICH-

ĆWICZENIE NR 4:

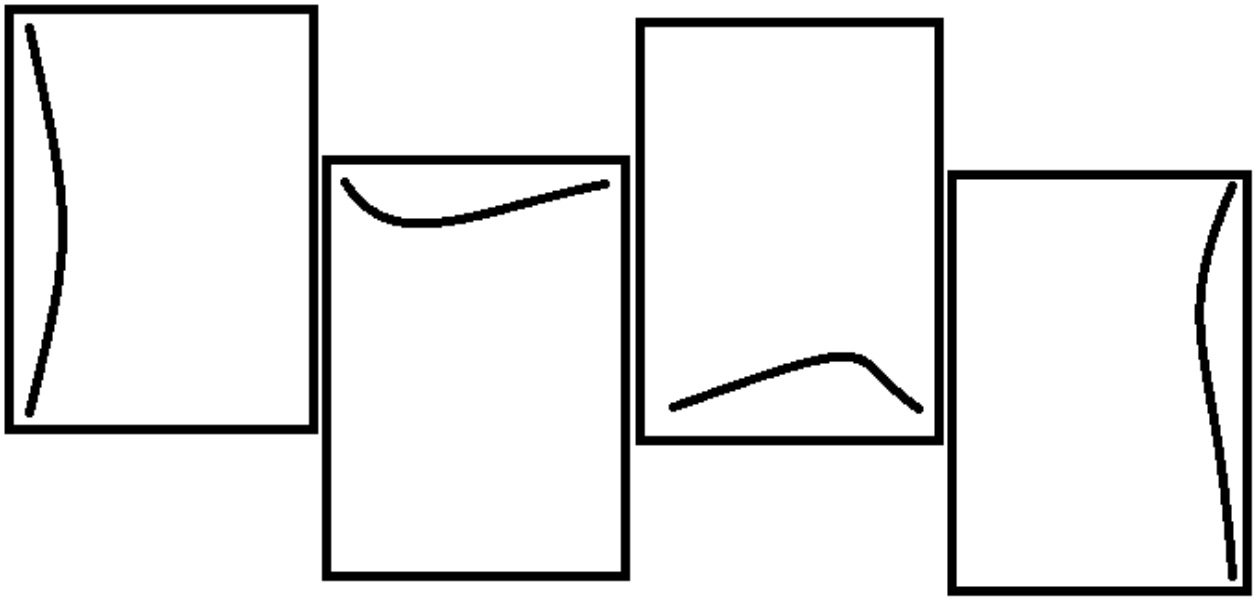
W CIĄGU LITER ZNAJDŹ UKRYTE NAZWY RZEK.

ZNDASHWARSZARWA MKXCVHUDFPOZN**SAN**MXMNBCJETRIUCFHEIFJVI
BZXMVGDJFWETGWDAXCNVSKJFGOEWIWARTAHBGIWETYODRADKJGF
IEW,JCVHGUEIWTBUKZXCFWTREQUWRNAREWMXCBVURYGPOHXKDJJ
GFESDUNAJLAWURIOEFNCVCXBNOTEĆDJCHEIĆBRDAQWIRYEIUBVXSE
HTPROSNA,MZXBVSUETIDRWĘCAXVNIERGYTPTHOUXBCHAWTBARYCZ
WEUTDFWEŁNAWAKWEREOWIPILICANXCBVAKETRIQWERNYSAJCVHDI
YERICXBXMBVDSFYQERYEUBFVDJBVRCXMVNDFKHJITHYEROINCBVU
EFKRAKWOFJVBGEKUGTQWUWIEPRZSEGFRDHCVZXVCXBHRUTŁEBAI
RCVNSJEWUTYMCXVXBRURNIDZICAIQUETRQRQUDJFBHGDIUYTOBRA
QOIEWYRERYTRYGFBHVXNCVZXMBVJADGAIEYWOTYWUIWISŁOKAXI

XXIV DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

DOKOŃCZ RYSOWANIE KART. NIECH KAŻDĄ Z NICH WYPEŁNIA TWÓJ POMYSŁ NA OBRAZ.



ĆWICZENIE NR 2:

DO POWYŻSZYCH KART DOPISZ HISTORIĘ.

NIECH KARTY STWORZĄ SPÓJNE OPOWIADANIE.

….....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

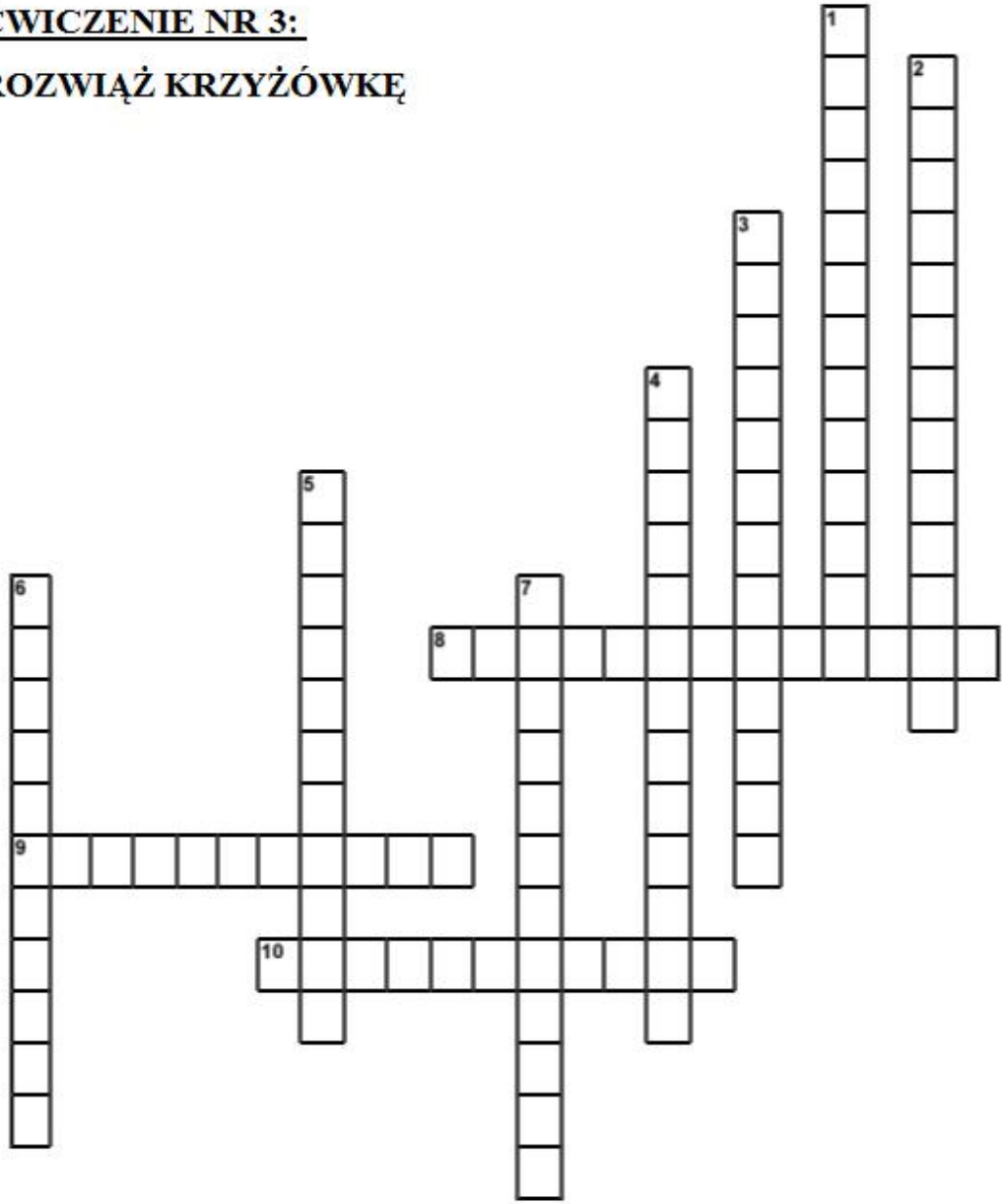
.....

.....

.....

ĆWICZENIE NR 3:

ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



Poziomo:

8. Terapia tańcem, leczenie tańcem

9. Rodzaj terapii zajęciowej, w której wykorzystuje się pracę bądź zajęcia ręczne

10. Ziołolecznictwo, terapia związana z wiedzą o roślinach

Pionowo:

1. Terapia za pomocą ćwiczeń fizycznych, gimnastyki leczniczej, masażu klasycznego

2. Relaksująca terapia poprzez muzykę

3. Przypominanie sobie faktów, rzeczy, zjawisk, wydarzeń z przeszłości, terapia wspomnieniowa

4. Działanie psychologiczne, którego celem jest poprawa adaptacji społecznej

5. Leczenie za pomocą zwierząt

6. Terapia słowem, podnoszenie funkcji językowych

7. Terapia polegająca na wykorzystaniu pozytywnego wpływu grupy na człowieka

XXV DZIEŃ TRENINGU

ĆWICZENIE NR 1:

ROZWIĄŻ SUDOKU. W BRAKUJĄCE POLA WPISZ CYFRY OD 1 DO 9. W KAŻDYM WYTŁUSZCZONYM KWADRACIE CYFRA OD 1 DO 9 MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO RAZ. CYFRA OD 1 DO 9 MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO RAZ W KAŻDYM WIERSZU PIONOWYM ORAZ POZIOMYM.

		3	6		4			
1		2				9		
	8		5					
	1		3				6	
	9	8		1				
6				4		8	2	
		9			5			
			7			4	8	
4								

3					9		6	
			2	5				4
						2		8
			1			3	8	
5	6				4			
								1
		6	8					
	4	3						2
2			7		5			

ĆWICZENIE NR 2:

ROZWIĄŻ SUDOKU. W BRAKUJĄCE POLA WPISZ CYFRY OD 1 DO 9. W KAŻDYM WYTŁUSZCZONYM KWADRACIE CYFRA OD 1 DO 9 MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO RAZ. CYFRA OD 1 DO 9 MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO RAZ W KAŻDYM WIERSZU PIONOWYM ORAZ POZIOMYM.

				4		6		
	8		9	6		2		
						7	5	
5					1			8
1								4
7			6	9			3	
	1		7			8	9	
					4			
				2				

							7	1
				2				
						4		6
8		1		7	4		2	
	4	9						
			1					
			4			3		
	5	6		3	9			
7					1		8	5

Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

O ZESZYTNIKU...

Mamy nadzieję, że zeszytnik spełnił Państwa oczekiwania. Jeśli zadanie stanowiło trudność warto do niego wrócić i próbować nad nim pracować bądź dostosować stopień jego trudności do swoich możliwości. Jeśli tym samym zadanie było zbyt łatwe także warto do niego wrócić i przekształcić je w formę trudniejszą.

Przypominamy, że ze względu na sytuację epidemiologiczną zeszytnik w całości powstał w warunkach biurowych dlatego też jego forma jest uproszczona.

Zamieszczone zdjęcia zostały pobrane ze stron internetowych oferujących fotografie bez naruszenia praw autorskich. Wyrażamy zgodę na kopiowanie i rozpowszechnianie „Zeszytnika aktywności senioralnej".

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Program Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania COVID-19.

O FUNDACJI...

Fundacja Młyn Wsparcia powstała w 2018 roku z pasji do pracy z seniorami. Fundacja ma na celu edukację, aktywizację, socjalizację i integrację seniorów zamieszkujących Poznań. Specjalizujemy się w indywidualnych oraz grupowych spotkaniach edukacyjnych dostosowanych do potrzeb i możliwości seniorów. Prowadzimy warsztaty treningu pamięci dla seniorów zarówno aktywnych jak i seniorów z zaburzeniami poznawczymi. Fundacja na bieżąco poszukuje źródeł finansowania, tak aby wszystkie oferowane formy wsparcia były dla odbiorców dostępne bezpłatnie. Fundacja za swoją działalność w roku 2019 otrzymała laur „Dobry Sąsiad" z ramienia Rady Osiedla Stare Miasto w Poznaniu. W roku 2019 oraz 2020 fundacja była nominowana do konkursu Najlepszej Poznańskiej Inicjatywy Pozarządowej „Inicjatory".

Więcej informacji o działaniach fundacji na stronie: **facebook.com/mlynwsparcia.**

O AUTORACH...

Przemysław Malinowski czyli prezes fundacji

zawodowo operator maszyn z pasji założyciel fundacji; aktywista pomagający seniorom w pracach domowych i naprawach; aktywny kierowca oferujący bezpłatne usługi transportowe potrzebującym. Pomysłodawca akcji „Zakupy dla seniora" na terenie dzielnicy Stare Miasto w Poznaniu. Wolontariusz wielu przedsięwzięć społecznych jak np. „Azyl na Grobli". Aktywnie włącza się w budowanie relacji sąsiedzkich i w działania pomocowe na rzecz mieszkańców dzielnicy Stare Miasto w Poznaniu oraz seniorów zamieszkujących Poznań.

Iga Malinowska czyli specjalista rehabilitacji funkcji poznawczych

absolwentka pedagogiki UAM oraz studiów podyplomowych na kierunku gerontologia; ukończyła warsztaty Metody Senior Montessori Lifestyle®; laureatka VI Konkursu Naukowego im. prof. Jerzego Piotrowskiego za pracę magisterską pt. „Potrzeby osób starszych". Rozpoczęła studia podyplomowe na kierunku terapia zajęciowa z arteterapią w Collegium Da Vinici w Poznaniu; aktualnie w trakcie procesu doskonalenia prowadzenia warsztatów treningu pamięci z seniorami m.in. poprzez udział w seminarium Siłownia Pamięci organizowanym przez Fundację Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia".

Program Wsparcia Doraźnego Organizacji Pozarządowych w Zakresie Przeciwdziałania COVID-19