

TRENING UMYŚŁU

Ćwiczenia funkcji poznawczych,
pamięci i koncentracji



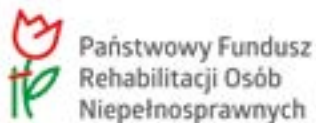


TRENING UMYŚŁU

Ćwiczenia funkcji poznawczych,
pamięci i koncentracji



Publikacja powstała w 2024 r. dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Opracowanie:

Halina Pajor

Ilustracje:

Andrzej Kucharczyk przy użyciu Adobe Firefly

Opracowanie graficzne, produkcja:

Agencja Wydawnicza PAJ-Press

ISBN: 978-83-970943-3-8

Wydawca:



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



Spis treści

WPROWADZENIE	4
Czym są funkcje poznawcze?	4
Zaburzenia funkcji poznawczych.....	4
Trening funkcji poznawczych	6
ZESTAWY ĆWICZEŃ	7
Ćwiczenia – zestaw 1.	8
Ćwiczenia – zestaw 2.	19
Ćwiczenia – zestaw 3.	30
Ćwiczenia – zestaw 4.	41
Ćwiczenia – zestaw 5.	52
Ćwiczenia – zestaw 6.	63
Ćwiczenia – zestaw 7.	74
Rozwiązania	85
O autorce	104
O wydawcy	104

WPROWADZENIE



Procesy poznawcze są to wszystkie procesy psychiczne, które wykorzystujemy do pozyskania informacji w otoczeniu. Dzięki nim można budować swoją wiedzę o samym sobie, a także o świecie zewnętrznym. Są także niezbędne do radzenia sobie z codziennymi czynnościami.

Czym są funkcje poznawcze?

Funkcje poznawcze to zbiór procesów umysłowych, które pozwalają nam odbierać, przetwarzać, przechowywać i wykorzystywać informacje pochodzące z otaczającego nas świata.

Obejmują one podstawowe umiejętności, takie jak:

- percepcja (odbieranie bodźców zmysłowych),
- pamięć (przechowywanie i przypominanie informacji),
- uwaga (zdolność do koncentracji na wybranych bodźcach),
- funkcje wykonawcze (kontrola poznawcza).

Na wyższym poziomie mamy do czynienia z bardziej złożonymi funkcjami – myśleniem abstrakcyjnym, rozwiązywaniem problemów, zdolnościami językowymi czy planowaniem działań.

Zaburzenia funkcji poznawczych

Zaburzenia poznawcze mogą mieć różny rodzaj intensywności i przebieg, a także źródło swojego pochodzenia. Mogą rozwijać się wraz z wiekiem na skutek starzenia się organizmu i komórek nerwowych – neuronów.



Od wczesnego dzieciństwa aż po późne lata, nasz mózg przechodzi przez różne fazy rozwoju, adaptacji i starzenia. W dorosłości funkcje poznawcze osiągają swój pełny rozwój. To czas, kiedy nasze zdolności umysłowe są najbardziej stabilne.

Wraz z wiekiem w naszym mózgu następuje powolne zanikanie komórek nerwowych. Dzieje się to w wyniku naturalnego procesu starzenia się organizmu.

Pogorszenie zdolności poznawczych jest normalną częścią procesu starzenia się organizmu.

W niektórych chorobach, głównie neurologicznych, do których zaliczamy stwardnienie rozsiane, ten proces postępuje zdecydowanie szybciej. Utrata komórek może prowadzić do zaburzeń pracy mózgu, a osoby z SM mogą obserwować u siebie objawy świadczące o zaburzeniach funkcji poznawczych. Główne problemy mogą dotyczyć koncentracji uwagi, zapamiętywania nowych informacji, zmniejszenia szybkości przetwarzania i zapamiętywania informacji czy też ogólnego spowolnienia wykonywania czynności dnia codziennego.

Zaburzenie funkcji poznawczych może mieć wpływ na wiele aspektów życia – relacje rodzinne i towarzyskie, aktywność zawodową i społeczną, co może powodować dyskomfort i obniżać jakość życia. Występowanie zaburzeń poznawczych jest także przyczyną negatywnych emocji i stresu, mających negatywny wpływ na ogólny dobrostan i komfort życia.



Trening funkcji poznawczych

Trening funkcji poznawczych opiera się na regularnym stymulowaniu mózgu przez różnorodne ćwiczenia, które poprawiają pamięć, koncentrację, zdolności analityczne i szybkość przetwarzania informacji.

Podobnie jak aktywność fizyczna dla ciała, stała stymulacja psychiczna pomaga umysłowi pozostać aktywnym i sprawnym, nawet w obliczu starzenia się lub zmian spowodowanych przez procesy chorobowe.

Regularne, dobrze dobrane ćwiczenia funkcji poznawczych, pomagają w utrzymaniu sprawności umysłu, poprawiają pamięć i koncentrację.

Technik jest wiele, dzięki czemu każdy może sięgać po te ćwiczenia, które oprócz wsparcia mózgu sprawiają mu również przyjemność, radość i satysfakcję.



ZESTAWY ĆWICZEŃ

Zapraszamy do treningu umysłu. Ćwiczenia zostały podzielone na zestawy, obejmujące różne techniki ćwiczenia funkcji poznawczych. Odpowiedzi na niektóre z ćwiczeń znajdują się w części pn. Rozwiązania.



Ćwiczenia – zestaw 1.





Ćwiczenie 1.1.

Wymień po dwa przykłady imion żeńskich i męskich rozpoczynających się na podane litery.

Imiona żeńskie

A

.....

Z

.....

J

.....

L

.....

D

.....

R

.....

W

.....

Imiona męskie

A

.....

Z

.....

J

.....

L

.....

D

.....

R

.....

W

.....



Ćwiczenie 1.2.

Podaj różne znaczenie poniższych słów.

kolejka

1. gwiazda
2. żuraw
3. kawka
4. gniazdo
5. zamek
6. pióro
7. język
8. mat
9. babka
10. piła
11. pokój



Ćwiczenie 1.3.

Dokończ przysłowia.

1. Cierpliwością i pracą
2. Dla chcącego
3. Fortuna
4. Głową
5. Honor
6. Jak cię widzą,
7. Gadał dziad do obrazu,
8. Stoi jak wół
9. Cicha woda
10. Każdy jest
11. Ciekawość to
12. Starych drzew
13. Gdzie drwa rąbią,
14. Gdzie kucharek sześć,
15. Każda sroczka



Ćwiczenie 1.4.

Odgadnij poniższe hasła. Podana jest pierwsza litera słowa, ilość kresek oznacza brakujące litery.

1. zwycięskie osiągnięcie, sukces t - - - - -
2. dzielnica biedoty w wielkim mieście s - - - - -
3. gwałtowny napad gniew f - - - -
4. grzyb będący symbolem zdrowia r - - - -
5. szereg ministrów r - - - -
6. dział biologii zajmujący się światem zwierząt z - - - - - - - -
7. łódź ratunkowa na statku s - - - - - - -
8. auto ratunkowe a - - - - - - - -
9. informuje, ile co kosztuje c - - - - -
10. powierzany zaufanym s - - - - -
11. substytut kończyny p - - - - -
12. ma ciepłą posadę p - - - - -



Ćwiczenie 1.5.

Oblicz (jeśli to możliwe, w pamięci).

1. $25+27=$

11. $65-13=$

2. $63-17=$

12. $59+18=$

3. $49-26=$

13. $29-13=$

4. $35+34=$

14. $41-12=$

5. $41+56=$

15. $25+19=$

6. $39+63=$

16. $54-28=$

7. $78-37=$

17. $44+13=$

8. $16+36=$

18. $63+25=$

9. $29+58=$

19. $56+37=$

10. $58-29=$

20. $85-49=$



Ćwiczenie 1.6.

Utwórz jak najwięcej nowych słów z liter zawartych w podanych wyrazach. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

samozwaniec

.....

cukiernica

.....

oceanarium

.....

temperatura

.....

filmografia

.....

gramatyka

.....

kaligrafia

.....

pięciolinia

.....



Ćwiczenie 1.7.

Znajdź ukryte miasta Polski.

aksumwomtiajeleniagóramruarpprzemyśl
sosnowiecormuwkunydogdyniauirynipoiu
unwlnkrakówmyimtubclcnpoznańeiymks
włocławekmyinuewoibielskobiałaoptockr
tsrwatarnówmtitauwnowysączipszczecini
sytrysnrbydgoszczmmbbiałystokorucmno
kitoruńlticmzbsjnkielceimtiksskołobrzegi
isopotlauejiziwałbrzychotrmbcyvnopolea
uidnbahdejkatowicesdbkujhzdbzn gliwice
nesagsdjhrzeszówmnsbakcolsztyńbsabm
mnczęstochowantmnbcajhdjrybnikbjshbe
nczabrzezbyjhcazelblągsjnflizielonagórai
djhcvełkzimdzamośćhkbhgajhkoninbcjbyt
jscbichorzówbcbznkoszalinmcivcsuwałkik
chjkaliszlegnicajshcjtychybcilubinmcbscg
shwrocławghjódźhcbnzsopotzbnpiłairjbo
piotrakówtrybunalskijcbksjswarszawakjrhj
cinowrocławsgvcstłupskisnmkgdańskjkjmn



Ćwiczenie 1.8.

Znajdź wszystkie poniższe wyrazy. Mogą być napisane poziomo i pionowo, wprost i wspak (od tyłu).

p	e	r	p	i	e	t	r	u	s	z	k	a	s	b
o	b	b	ó	b	o	n	a	i	n	y	d	c	a	r
m	c	y	c	m	g	s	a	ł	a	t	a	e	k	u
i	u	e	h	d	ó	e	r	t	h	t	e	b	w	k
d	k	f	r	b	r	u	p	o	r	i	o	u	e	s
o	i	g	z	n	e	j	a	r	m	u	ż	l	i	e
r	n	n	a	m	k	d	f	g	k	l	c	a	k	l
c	i	m	n	h	z	i	e	m	n	i	a	k	d	k
m	a	r	c	h	e	w	k	a	j	k	w	e	o	a
r	y	b	n	e	r	o	i	f	a	l	a	k	z	b
k	u	k	u	r	y	d	z	a	i	d	f	n	r	m
w	a	k	y	r	p	a	p	t	ł	u	k	o	r	b
k	a	l	a	r	e	p	a	a	t	s	u	p	a	k
c	t	s	e	l	e	r	s	d	a	l	o	s	a	f
b	a	k	ł	a	ż	a	n	a	t	h	k	c	m	o

brukselka, bakłażan, pomidor, fasola, pietruszka, por, kalarepa, cukinia, brokuł, bób, kukurydza, rzodkiewka, sałata, kalafior, marchewka, chrzan, dynia, cebula, ogórek, seler, papryka, kapusta, ziemniak, jarmuż



Ćwiczenie 1.9.

Zmień jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo. Przykładowo w słowie „kora”, zamieniając „r” na „s”, otrzymujemy słowo „kosa”.

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. szyba | 11. stopa |
| 2. gazeta | 12. dłoń |
| 3. sowa | 13. kanał |
| 4. baran | 14. kran |
| 5. pancierz | 15. płaz |
| 6. prasa | 16. sąd |
| 7. metka | 17. ubywać |
| 8. lalka | 18. życie |
| 9. barwa | 19. wata |
| 10. fotel | 20. byk |



Ćwiczenie 1.10.

Wybierz poprawną pisownię poniższych słów.

rzaba

żaba

chłód

chłud

abażur

abarzur

dziub

dziób

gzegźółka

grzegźółka

chrząszcz

chrzątrz

horzy

hoży

żuk

żók

narzeczona

nażeczona

pruszyć

prószyć

rzeżucha

rzeżuha

skówka

skuwka

sufrazystka

sufrażystka

pszenica

przenica

żurzel

żużel

męszczyzna

mężczyzna

żóraw

żuraw

żółw

żuław

strarzak

strażak



Ćwiczenia – zestaw 2.





Ćwiczenie 2.1.

Dopasuj poszczególne zwroty z ich znaczeniem.

1. Mieć z kimś na pieńku
 2. Mieć muchy w nosie
 3. Weszło mi w krew
 4. Przekroczyć Rubikon
 5. Pluć sobie w brodę
 6. Smalić cholewki
 7. Deptać po piętach
 8. Leżeć plackiem
-
- a) coś stało się nawykiem
 - b) żałować straconej okazji
 - c) być bardzo blisko, doganiać kogoś
 - d) zalecać się
 - e) być nadąsanym
 - f) lenić się
 - g) mieć konflikt, spór
 - h) zrobić decydujący krok



Ćwiczenie 2.2.

Ułóż rymowanki do podanych słów.

..... przyzna

..... zgnilizna

..... mały

..... sandały

..... sobota

..... robota

..... sznurówki

..... mrówki

..... wieje

..... rdzewieje

..... nogi

..... drogi



Ćwiczenie 2.3.

Odgadnij poniższe hasła. Podana jest pierwsza litera słowa, ilość kresek oznacza brakujące litery.

1. rodzaj futra n - - - -
2. kieruje grą w kasynie k - - - - -
3. kiedyś wysiedlony, dziś
powracający r - - - - - - - - -
4. welwet prążkowany s - - - - -
5. instrument obfitości r - -
6. w tej grze leją lotkę rakieta b - - - - - - - - -
7. gazowo wabi klientów n - - -
8. sklepik prowizoryczny k - - -
9. leży i czeka, aż ją znajdą z - - - -
10. otwarty uraz r - - -
11. bogaty w komnaty p - - - -
12. niegroźny nabój ś - - - - -



Ćwiczenie 2.4.

Podaj znaczenie związków frazeologicznych.

1. Niedźwiedzia przysługa
.....
2. Mieć węża w kieszeni
.....
3. Ikarowy lot
.....
4. Budować zamki na lodzie
.....
5. Prawo pięści
.....
6. Szukać ze świecą
.....
7. Syzyfowa praca
.....
8. Puszka Pandory
.....
9. Wieża Babel
.....
10. Stroić sobie żarty
.....



Ćwiczenie 2.5.

Dokończ poniższe przysłowia.

1. Jak Kuba Bogu,
2. Pasuje jak
3. Kto rano wstaje,
4. Jak trwoga,
5. Nie ma dymu
6. Jak sobie pościelesz,
7. Pieniądze
8. Kto pyta,
9. Jak się człowiek spieszy,
10. Nie ma róży
11. Na bezrybiu
12. Nie ma co płakać
13. Pieczone gołąbki
14. Na dwoje



Ćwiczenie 2.6.

Odgadnij ukryte słowa – nazwy kolorów.

1. łbayi
2. łżtyó
3. mzopcraowyań
4. ąwyrbzo
5. atraynogw
6. arsyż
7. oóryżw
8. ynzwcoer
9. bsiniieke
10. nziyelo
11. łtzoy
12. owityolfe
13. brsyrne
14. nłyitękb
15. ycrnaz



Ćwiczenie 2.7.

Uzupełnij dwuwyzrazowe zwroty frazeologiczne,
np. gęsia skórka.

1. błędne
2. czeski
3. zbłąkana
4. błękitna
5. pępek
6. ranny
7. zasłona
8. kłębek
9. pieskie
10. adwokat
11. bratnia
12. chleb



Ćwiczenie 2.8.

Znajdź **dwie** kolejne liczby (w jednym szeregu),
które po dodaniu dadzą sumę równą 12.

3 2 8 2 4 9 3 1 0 6 9 4 4 2 8 4 1 4 4 2 4 4 2 9 2 6 6

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

2 6 2 1 9 3 4 5 2 0 7 0 3 2 8 3 9 1 2 3 8 4 6 6 8 2 0

9 3 2 0 1 9 2 9 7 5 2 4 6 6 3 6 1 2 8 4 0 3 1 5 7 0 4

1 1 8 4 7 6 2 1 9 3 0 5 1 3 6 2 6 6 2 3 9 3 9 8 9 3 1

3 9 9 3 8 4 8 3 5 2 2 5 7 1 1 8 9 6 1 3 2 2 0 5 8 4 3

Znajdź **trzy** kolejne liczby (w jednym szeregu),
które po dodaniu dadzą sumę równą 12.

7 6 2 4 3 9 1 7 6 1 6 2 3 9 4 2 2 5 4 8 1 0 2 3 5 9 1

1 4 5 2 2 5 4 1 6 6 2 6 9 6 1 3 1 6 2 4 3 3 1 1 9 2 6

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

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

2 3 4 8 2 4 3 1 9 4 4 2 3 2 2 3 3 6 4 2 6 0 2 9 3 2 1

5 2 4 6 3 3 6 1 2 9 3 2 0 1 9 2 9 7 8 3 8 0 3 1 5 8 0



Ćwiczenie 2.9.

Wymień po dwa przykłady zwierząt i roślin rozpoczynających się na podane litery

Rośliny

P

.....

A

.....

M

.....

K

.....

G

.....

T

.....

B

.....

Zwierzęta

P

.....

A

.....

M

.....

K

.....

G

.....

T

.....

B

.....



Ćwiczenie 2.10.

Znajdź wszystkie poniższe wyrazy. Mogą być napisane poziomo i pionowo, wprost i wspak (od tyłu).

w	t	t	e	n	i	s	z	i	e	m	n	y	t	b
i	e	p	r	t	a	s	d	y	u	s	n	m	j	a
o	n	i	k	o	l	a	r	s	t	w	o	j	u	d
ś	i	ę	o	w	t	c	i	n	z	c	u	ł	d	m
l	s	c	s	z	e	r	m	i	e	r	k	a	o	i
a	s	i	e	r	z	a	p	a	s	y	f	d	i	n
r	t	o	ż	e	g	l	a	r	s	t	w	o	b	t
s	o	b	e	t	y	s	f	u	k	l	c	u	o	o
t	ł	ó	p	i	ł	k	a	n	o	ż	n	a	k	n
w	o	j	t	g	o	l	f	g	u	e	n	m	s	w
o	w	a	t	m	a	k	w	ó	k	y	z	s	o	k
t	y	c	p	ł	y	w	a	n	i	e	r	a	b	n
l	e	k	k	o	a	t	l	e	t	y	k	a	u	l
a	c	g	r	o	w	t	s	r	a	k	a	j	a	k
g	i	m	n	a	s	t	y	k	a	u	t	a	o	p

badminton, gimnastyka, wioślarstwo, kajakarstwo, tenis ziemny, tenis stołowy, lekkoatletyka, judo, boks, kolarstwo, koszykówka, łucznictwo, pięciobój, zapasy, pływanie, szermierka, żeglarstwo, piłka nożna, golf

Ćwiczenia – zestaw 3.





Ćwiczenie 3.1.

Odgadnij poniższe hasła. Podana jest pierwsza litera słowa, ilość kresek oznacza brakujące litery.

1. olejna szmira b - - - - -
2. zniżka dla stałego klienta b - - - - - - - - -
3. antybazyliszkowa broń l - - - - -
4. osobnik z watahy w - - -
5. cecha pysznego b - - -
6. kondygnacja w zapasach p - - - - -
7. jak może unika towarzystwa o - - - - - -
8. Odyseuszowy los t - - - - - - -
9. skok przez głowę s - - - - -
10. niewolnicy swoich pasji m - - - - - - -
11. i w ciele, i w kościele o - - - - - -
12. literatura na murach g - - - - - - -



Ćwiczenie 3.2.

Odgadnij ukryte słowa – rzeczy, które spakujesz do wakacyjnej walizki.

1. liezanbl
2. odsiepn
3. kpkaserti
4. ubty
5. ubkalz
6. skuzloa
7. rtkaku
8. akpcaz
9. olksóąwtrieyjp
10. sopekind
11. uiesaknk
12. laipkk
13. ulakroy
14. icpóasnd
15. edrs



Ćwiczenie 3.3.

Podaj znaczenie związków frazeologicznych.

1. łamać sobie głowę
.....
2. Gruszki na wierzbie
.....
3. Zachodzić w głowę
.....
4. Mieć złote serce
.....
5. Umywać ręce
.....
6. Obiecać złote góry
.....
7. Zacierać ręce
.....
8. Dotknąć do żywego
.....
9. Ręce opadają
.....
10. Wtykać nos w nie swoje sprawy
.....



Ćwiczenie 3.4.

Dopisz litery do podanych początków tak, aby powstały nowe słowa. Utwórz trzy nowe słowa – po jednym rzeczowniku, czasowniku i przymiotniku.

Przykład: **to** – **torba**, **toczyć**, **tolerancyjny**

Rzeczownik	Czasownik	Przymiotnik
po	po	po
ze	ze	ze
ka	ka	ka
ra	ra	ra
ni	ni	ni
el	el	el
po	po	po
ja	ja	ja
pi	pi	pi
tr	tr	tr



Ćwiczenie 3.5.

Odgadnij ukryte słowa – nazwy sprzętów kuchennych.

1. idlwcee
2. źnó
3. nearkg
4. tkaas
5. surakzld
6. ekałw
7. skiam
8. nistaolc
9. lerzta
10. buekk
11. żyak
12. pkaractze
13. zbnkad
14. osikł
15. ataielpn



Ćwiczenie 3.6.

Zmień jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo. Przykładowo w słowie „kosa”, zamieniając „s” na „r”, otrzymujemy słowo „kora”.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. piec | 11. rybak |
| 2. kolano | 12. kret |
| 3. worek | 13. ryk |
| 4. kura | 14. kanał |
| 5. życie | 15. fotel |
| 6. fort | 16. beza |
| 7. wata | 17. stok |
| 8. młotek | 18. groch |
| 9. rok | 19. noc |
| 10. lep | 20. wagon |



Ćwiczenie 3.7.

Dopasuj poszczególne zwroty z ich znaczeniem.

1. Carpe diem
 2. Votum separatum
 3. Cogito, ergo sum
 4. Sensu stricto
 5. Mea culpa
 6. Persona non grata
 7. Et cetera
 8. In flagranti
-
- a) Myślę, więc jestem
 - b) Moja wina
 - c) Zdanie odrębne
 - d) Osoba niepożądana
 - e) Na gorącym uczynku
 - f) Chwytaj dzień
 - g) W ścisłym znaczeniu
 - h) I podobne rzeczy



Ćwiczenie 3.8.

Dopisz imiona do podanych nazwisk znanych Polek i Polaków.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1. Gajos | 13. Chopin |
| 2. Janda | 14. Kwaśniewska |
| 3. Miłosz | 15. Szymborska |
| 4. Negri | 16. Skłodowska-Curie |
| 5. Tokarczuk | |
| 6. Rutkiewicz | 17. Małysz |
| 7. Matejko | 18. Olejnik |
| 8. Rodowicz | 19. Niemen |
| 9. Olbrychski | 20. Kwiatkowska |
| 10. Wajda | 21. Polański |
| 11. Wałęsa | 22. Konopnicka |
| 12. Dymna | |



Ćwiczenie 3.9.

Znajdź wszystkie poniższe wyrazy. Mogą być napisane poziomo i pionowo, wprost i wspak (od tyłu).

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

aksamitka, aster, begonia, cynia, niezapominajka,
pelargonja, mak, lwia paszcza, piwonia, wrzos, irys,
hiacynt, krokus, lilia, mieczyk, narcyz, tulipan, hortensja,
lawenda, stokrotka, szafirek, słonecznik, dalia



Ćwiczenie 3.10.

Znajdź wszystkie liczby z dolnego prostokąta.

412	121	621	943	172	911	662	155	556	912
455	844	414	983	393	965	324	825	674	374
975	197	178	228	165	391	717	993	152	690
372	700	701	555	166	390	222	802	132	900
187	721	300	218	109	410	842	724	171	291
371	545	800	554	292	880	399	187	612	661
100	712	322	476	333	287	200	710	409	391
823	616	871	120	942	111	851	102	190	510

178	674	371	965	391	412	120
455	287	983	187	322	842	942
721	390	132	218	823	911	171
717	621	690	155	372	555	661



Ćwiczenia – zestaw 4.





Ćwiczenie 4.1.

Utwórz jak najwięcej nowych słów z liter zawartych w podanych wyrazach. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

turbulencja

numizmatyk

zwierzyńiec

internauta.....

gospodarstwo.....

katastrofa

garnizon

ortografia



Ćwiczenie 4.2.

Oblicz (jeśli to możliwe, w pamięci).

1. $39+13=$

11. $16+36=$

2. $55-27=$

12. $7 \times 8=$

3. $3 \times 12=$

13. $58-29=$

4. $49-26=$

14. $65-13=$

5. $25+34=$

15. $54-28=$

6. $40+56=$

16. $26+37=$

7. $14 \times 3=$

17. $39:3=$

8. $36:4=$

18. $35+19=$

9. $51+12=$

19. $72:9=$

10. $63-25=$

20. $9 \times 7=$



Ćwiczenie 4.3.

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

Przykładowo: pycha – zarozumiałość, skromność.

Wyraz	Synonim	Antonim
1. mądrość
2. optymizm
3. przyjaźń
4. lojalność
5. uczciwość
6. cierpliwość
7. dokładność
8. niepewność
9. zaufanie
10. zapał
11. skromność
12. uznanie



Ćwiczenie 4.4.

Podaj znaczenie poniższych związków frazeologicznych.

1. Mieć wypisane na czole
.....
2. Chylić przed kimś czoła
.....
3. Woda sodowa uderza do głowy
.....
4. Pleść androny
.....
5. Szukać wiatru w polu
.....
6. Świecić pustkami w kieszeniach
.....
7. Stanęło w martwym punkcie
.....
8. Dostać małpiego rozumu
.....



Ćwiczenie 4.5.

Odgadnij ukryte słowa – nazwy części ciała.

1. brezo
2. rscee
3. batwroą
4. ooknla
5. gęoprukst
6. tsaop
7. kenra
8. ęepkp
9. zrcubh
10. eltija
11. sniięem
12. ykęjz
13. ekwr
14. zógm
15. tuas



Ćwiczenie 4.6.

Dokończ fragmenty piosenek.

1. Tyle słońca w całym mieście

.....
.....

2. Mam tak samo, jak ty

.....
.....

3. Ludzie, zejście z drogi

.....
.....

4. Już mi niosą suknię z welonem

.....
.....

5. Niech żyje bal

.....
.....



Ćwiczenie 4.7.

Znajdź wszystkie poniższe wyrazy. Mogą być napisane poziomo i pionowo, wprost i wspak (od tyłu).

k	o	l	e	n	d	r	a	e	s	g	f	z	b	k
b	c	m	r	i	b	m	i	m	z	o	w	i	n	m
o	u	w	a	n	i	l	i	a	c	ź	e	e	p	i
c	r	m	c	k	g	o	m	j	z	d	w	l	a	n
e	r	i	z	o	w	r	r	e	y	z	o	e	s	e
b	y	g	o	p	e	e	t	r	p	i	r	a	k	k
u	t	d	s	e	h	g	j	a	i	k	u	n	k	g
l	a	a	n	r	k	a	k	n	o	i	a	g	e	y
a	k	ł	e	e	u	n	s	e	r	t	l	i	n	a
e	y	y	k	k	n	o	g	k	e	r	e	e	a	n
j	r	s	c	h	i	l	l	i	k	g	i	l	i	y
g	p	b	a	z	y	l	i	a	a	h	c	s	m	ż
k	a	c	y	n	a	m	o	n	e	s	ś	k	y	p
a	p	p	i	e	p	r	z	p	f	j	i	i	t	l
p	i	e	t	r	u	s	z	k	a	k	l	e	a	y

kminek, kolendra, cebula, pietruszka, tymianek, curry, ziele angielskie, papryka, liście laurowe, pieprz, imbir, wanilia, migdały, goździki, szczypiorek, anyż, czosnek, cynamon, bazylia, koperek, majeranek, oregano, chilli



Ćwiczenie 4.8.

Dopasuj autora lub autorkę do tytułu.

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. Stanisław Wyspiański | a) „Chłopi” |
| 2. Witold Gombrowicz | b) „Noce i dnie” |
| 3. Władysław Reymont | c) „Przedwiośnie” |
| 4. Bolesław Prus | d) „Nad Niemnem” |
| 5. Adam Mickiewicz | e) „Ferdydurke” |
| 6. Zofia Nałkowska | f) „Dziady” |
| 7. Stefan Żeromski | g) „Wesele” |
| 8. Eliza Orzeszkowa | h) „Potop” |
| 9. Maria Dąbrowska | i) „Granica” |
| 10. Henryk Sienkiewicz | j) „Lalka” |



Ćwiczenie 4.9.

Dopisz litery do podanych początków tak, aby powstały nowe słowa. Utwórz trzy nowe słowa, po jednym rzeczowniku, czasowniku i przymiotniku.

Przykładowo: **ko** - komenda, **kolorowa**ć, **kolejny**.

Rzeczownik	Czasownik	Przymiotnik
ro	ro	ro
tr	tr	tr
no	no	no
ze	ze	ze
lu	lu	lu
wa	wa	wa
da	da	da
op	op	op
su	su	su
fa	fa	fa



Ćwiczenie 4.10.

Wypisz tytuły książek, sztuk teatralnych, piosenek, seriali lub filmów, w których występują:

imiona

.....

nazwiska

.....

nazwy miast

.....

nazwy geograficzne

.....

nazwy kwiatów lub roślin

.....

pory roku

.....

kolory

.....

Ćwiczenia – zestaw 5.





Ćwiczenie 5.1.

Wpisz odpowiednie daty (rok) z historii Polski.

1. Chrzest Polski
2. Koronacja Bolesława Chrobrego
3. Bitwa pod Grunwaldem
4. Uchwalenie Konstytucji 3 Maja
5. III rozbiór Polski
6. Wybuch Powstania Listopadowego
7. Wybuch Powstania Styczniowego
8. Odzyskanie niepodległości przez Polskę
9. Bitwa Warszawska (Cud nad Wisłą)
10. Wybuch II wojny światowej
11. Powstanie w Getcie Warszawskim
12. Powstanie Warszawskie
13. Wprowadzenie stanu wojennego
14. Wstąpienie Polski do NATO
15. Wstąpienie Polski do Unii Europejskiej



Ćwiczenie 5.2.

Utwórz jak najwięcej nowych słów z liter zawartych w podanych wyrazach. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

ubezpieczenie

.....

namiestnik

.....

opuchlizna

.....

uzdrowisko

.....

propaganda

.....

kartkówka

.....

rymowanka

.....

kajakarstwo

.....



Ćwiczenie 5.3.

Znajdź **dwie** kolejne liczby (w jednym szeregu),
które po dodaniu dadzą sumę równą 10.

4 2 8 1 1 4 6 2 8 4 2 9 2 3 6 1 9 2 8 0 2 9 1 1 6 4 0
6 1 3 3 7 9 2 6 9 8 4 1 1 6 4 1 1 5 2 4 8 2 2 2 3 1 9
4 4 7 3 4 6 3 2 6 4 8 2 2 6 4 3 3 3 4 1 5 5 7 4 2 1 9
4 4 1 5 5 2 2 5 6 0 4 5 1 6 1 4 6 4 3 2 9 1 8 7 4 6 2
2 2 1 9 2 5 4 2 9 1 9 1 8 9 6 5 5 1 3 9 1 6 2 3 9 3 7
4 6 7 0 3 8 2 4 1 2 6 2 1 8 2 7 1 4 9 1 9 6 1 0 4 6 2

Znajdź **trzy** kolejne liczby (w jednym szeregu),
które po dodaniu dadzą sumę równą 10.

4 4 7 0 3 8 3 4 1 2 6 2 1 8 2 7 1 4 9 1 9 6 1 0 4 4 2
5 3 8 2 0 6 2 2 1 4 8 6 6 1 1 9 7 7 0 3 6 2 2 8 0 9 2
1 2 6 9 1 7 3 4 3 9 6 1 2 4 6 6 1 2 4 3 2 4 8 9 1 1 9
3 4 3 6 1 1 7 0 3 6 4 1 8 1 8 1 0 7 0 3 2 9 2 6 2 1 9
5 3 2 4 3 3 2 6 2 2 9 8 4 2 9 6 2 0 1 9 2 9 7 9 4 8 2
1 7 7 9 2 4 8 3 6 8 1 4 8 6 2 6 2 2 9 4 4 2 3 3 5 2 9



Ćwiczenie 5.4.

Ułóż rymowanki do podanych słów.

..... dzemie

..... drzemie

..... dach

..... piach

..... mąka

..... limonka

..... akacje

..... wakacje

..... przyjacielu

..... niewielu

..... ścianie

..... śniadanie



Ćwiczenie 5.5.

Wykonaj obliczenia matematyczne (najlepiej w pamięci).

Jeśli: Litera X to cyfra 16

Litera Y to cyfra 7

Z to 25

Np. $X+Y+Z = 16+7+25=48$

1. $Z-Y = \dots\dots\dots$

2. $X+Z = \dots\dots\dots$

3. $Z-X = \dots\dots\dots$

4. $Y+Z+Y = \dots\dots\dots$

5. $X-Y = \dots\dots\dots$

6. $Z-Y-X = \dots\dots\dots$

7. $X-Y-Y-Y = \dots\dots\dots$

8. $Z-X+Y+Y = \dots\dots\dots$

9. $X+Y+Z = \dots\dots\dots$

10. $X-Y+Z = \dots\dots\dots$



Ćwiczenie 5.6.

Podaj znaczenie związków frazeologicznych.

1. Łabędzi śpiew
.....
2. Posmarować komuś rękę
.....
3. Mieć psi węch
.....
4. Pięta Achillesa
.....
5. Stroić się w pawie pióra
.....
6. Biega jak kot z pęcherzem
.....
7. Z krwi i kości
.....
8. Patrzeć jak ciełe na malowane wrota
.....
9. Wyjść obronną ręką
.....
10. Stary wróbel
.....



Ćwiczenie 5.7.

Znajdź wszystkie poniższe wyrazy. Mogą być one napisane poziomo, pionowo, wprost i wspak (od tyłu).

t	y	g	r	y	s	r	t	h	s	d	n	k	y	h
b	s	a	s	u	r	y	k	a	t	k	a	r	h	i
i	r	n	g	k	a	d	n	a	p	a	k	o	c	p
z	d	a	s	t	r	u	ś	b	t	n	a	k	e	o
o	k	k	z	c	z	a	p	l	a	a	n	o	s	p
n	r	o	e	a	f	a	r	y	ż	k	g	d	n	o
w	e	n	b	g	s	ł	o	ń	n	i	u	y	a	t
l	d	d	r	d	l	e	w	k	m	l	r	l	p	a
a	r	a	a	d	g	h	b	n	z	e	w	e	m	m
m	a	d	f	ż	ó	ł	w	r	t	p	z	r	y	b
a	p	n	i	e	d	ż	w	i	e	d	ż	e	z	z
r	e	t	y	z	g	o	b	d	t	s	t	m	s	z
n	g	p	a	w	i	a	n	b	p	y	t	o	n	u
c	r	t	s	r	h	z	u	n	i	w	g	n	i	p
w	i	e	l	b	ł	ą	d	h	k	f	o	k	a	l

hipopotam, wielbłąd, tygrys, pingwin, bizon, foka, gepard, szympan, surykatka, anakonda, pawian, niedźwiedź, krokodyl, pelikan, panda, struś, pyton, żółw, czapla, żyrafa, zebra, słoń, lew, lama, kangur



Ćwiczenie 5.8.

Napisz po 3 przykładów słów, które zaczynają się i kończą się na podane litery.

ka ka

ka ka

ka ka

ga ga

ga ga

ga ga

ek ek

ek ek

ek ek

ta ta

ta ta

ta ta

ko ko

ko ko

ko ko



Ćwiczenie 5.9.

Utwórz ciąg skojarzeń, który rozpoczyna się od podanego na początku słowa, tak aby kończył się na słowie końcowym. Np.: **patelnia** **gazeta**,
to **patelnia** jajecznicza śniadanie **gazeta**.

gwizdek szafka

robak kotlet

kwiat lampa

fizyka bank

siano mrówka

obraz ogórek

piaskownica dywan

stokrotka pióro

szkoła śniadanie



Ćwiczenie 5.10.

Dopasuj poszczególne zwroty z ich znaczeniem.

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. pięta Achillesa | a) bardzo zdrowy |
| 2. mieć węża w kieszeni | b) coś nietypowego |
| 3. mieć złote serce | c) bardzo mało |
| 4. zdrow jak ryba | d) brzydka, zła pogoda |
| 5. ręce opadają | e) być skąpym |
| 6. tyle, co kot napłakał | f) mieć zły humor |
| 7. biały kruk | g) słaby punkt |
| 8. psia pogoda | h) myśleć negatywnie |
| 9. wstać lewą nogą | i) ktoś jest bezsilny |
| 10. mieć czarne myśli | j) być dobrym |



Ćwiczenia – zestaw 6.





Ćwiczenie 6.1.

Wybierz poprawną pisownię poniższych słów.

hyłkiem

chyłkiem

hamak

chamak

cholesterol

holesterol

chamulec

hamulec

cheban

heban

chałwa

hałwa

chuchać

huchać

hamburger

chamburger

choży

hoży

hardy

chardy

husta

chusta

chejnał

hejnał

heca

checa

hipochondryk

chipohondryk

chorągiew

horągiew

handra

chandra

chipokryzja

hipokryzja

chaber

haber

chohoł

chochoł



Ćwiczenie 6.2.

Rozwiąż zagadki logiczne.

1. Jeśli pięć kotów złapie pięć myszy w pięć minut, ile kotów potrzeba, aby złapać 100 myszy w 100 minut?
 - a) 5 kotów
 - b) 100 kotów
 - c) 10 kotów
2. Piotr ma siedem córek. Każda z jego córek ma jednego brata. Ile jest dzieci?
 - a) 14
 - b) 2
 - c) 8
3. Ile miesięcy ma 28 dni?
 - a) 10 miesięcy
 - b) 11 miesięcy
 - c) 12 miesięcy
4. Cegła waży kilogram i pół cegły. Ile waży cegła?
 - a) Jeden kg
 - b) Dwa kg
 - c) Trzy kg



Ćwiczenie 6.3.

Uzupełnij dwuwyzrazowe zwroty frazeologiczne,
np. diabelski młyn.

1. czarna
2. panna
3. ranny
4. ślepy
5. zakazany
6. babie
7. łabędzi
8. maślane
9. brzydkie
10. kość
11. krecia
12. anielska



Ćwiczenie 6.4.

Z dwóch wyrazów utwórz nowe słowo, składające się z pierwszej części pierwszego wyrazu i końcowego fragmentu drugiego wyrazu,

przykładowo: piasek owies – pies.

- | | | |
|-------------|-------|-----------|
| 1. łyżka | | ławy |
| 2. pomidor | | uczta |
| 3. motor | | wentyl |
| 4. siatka | | wino |
| 5. koszyk | | sznurek |
| 6. zatoka | | ułamek |
| 7. grymas | | puszka |
| 8. karnisz | | płot |
| 9. kora | | wrona |
| 10. browar | | woda |
| 11. stopa | | wytrych |
| 12. zima | | koło |
| 13. sekta | | traktor |
| 14. broda | | apaszka |
| 15. szpital | | pasternak |



Ćwiczenie 6.5.

Odgadnij nazwy drzew.

1. j - - - a
2. - s i - -
3. - - c h -
4. - o - o - a
5. - u -
6. - r - o z -
7. - i - r z - -
8. - - p -
9. s - s - -
10. - l - n
11. - i a -
12. ś - - - - -
13. - a -
14. j - - - r
15. g - - b
16. - - d r z -



Ćwiczenie 6.6.

Podaj stolice państw.

1. Austria
2. Belgia
3. Bułgaria
4. Czechy
5. Dania
6. Francja
7. Finlandia
8. Grecja
9. Hiszpania
10. Irlandia
11. Niemcy
12. Norwegia
13. Portugalia
14. Rosja
15. Rumunia
16. Słowacja
17. Szwecja
18. Węgry
19. Włochy
20. Wielka Brytania



Ćwiczenie 6.7.

Dokończ fragmenty piosenek.

1. Jesteś lekiem na całe zło
.....
.....
2. To był maj
.....
.....
3. Kolorowych jarmarków
.....
.....
4. Dzisiaj nagle wymyśliłem ciebie
.....
.....
5. Dziwny jest ten świat,
.....
.....



Ćwiczenie 6.8.

Znajdź wszystkie poniższe wyrazy. Mogą być napisane poziomo i pionowo, wprost i wspak (od tyłu).

c	h	l	e	b	r	t	s	d	j	k	a	w	a	k
s	e	h	e	r	b	a	t	a	g	o	e	n	m	l
ó	b	o	b	m	y	t	ł	ó	ż	r	e	s	a	o
l	u	l	a	e	j	a	b	ł	k	a	w	c	k	a
a	d	i	n	s	e	r	b	i	a	ł	y	e	a	n
o	y	w	a	r	y	z	i	m	w	k	a	b	r	m
a	ń	a	n	a	s	a	b	ł	e	i	k	u	o	a
d	e	r	y	w	a	t	s	f	a	u	n	l	n	s
r	r	a	z	i	e	m	n	i	a	k	i	a	b	ł
a	i	k	e	r	b	k	a	z	c	r	u	k	d	o
t	f	ą	j	o	g	u	r	t	d	a	s	h	a	y
z	e	m	j	k	u	k	u	r	y	d	z	a	o	i
s	k	a	k	a	o	i	r	a	r	j	e	l	o	h
u	o	a	i	d	m	b	h	b	r	e	i	k	u	c
m	i	h	j	a	j	k	a	i	d	ż	e	m	b	d

masto, chleb, jajka, musztarda, majonez, sól, cukier, kawa, herbata, budyń, kakao mąka, makaron, oliwa, olej, kukurydza, jogurt, ser żółty, ser biały, kurczak, banany, jabłka, cebula, ziemniaki, kiełbasa, dżem, kefir



Ćwiczenie 6.9.

Znajdź wszystkie liczby z dolnego prostokąta.

564	711	287	852	975	199	711	710	600	588
228	410	382	359	890	111	104	150	417	851
218	207	734	210	842	177	187	200	815	942
292	854	102	861	297	444	905	733	455	372
605	909	197	349	132	412	270	409	777	212
238	131	943	420	500	298	595	604	299	197
313	382	720	121	199	688	228	605	724	711
880	985	112	844	611	554	399	701	950	900

909	410	842	724	412	121	228
292	880	349	187	455	844	595
313	287	200	710	975	197	218
943	111	851	102	372	701	554



Ćwiczenie 6.10.

Do podanych wyrazów napisz po jednym przykładzie: synonimu (wyrazu o podobnym znaczeniu) i antonimu (wyrazu o przeciwnym znaczeniu), np. ładny – piękny (synonim) – brzydki (antonim).

Wyraz	Synonim	Antonim
1. wolny
2. chory
3. czysty
4. duży
5. mądry
6. grzeczny
7. miły
8. dobry
9. głodny
10. bogaty
11. kosztowny
12. czysty

Ćwiczenia – zestaw 7.





Ćwiczenie 7.1.

Dopasuj autora lub autorkę do tytułu.

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. Jane Austen | a) „Hamlet” |
| 2. Fiodor Dostojewski | b) „Nędznicy” |
| 3. William Szekspir | c) „Wojna i pokój” |
| 4. Emily Brontë | d) „Zbrodnia i kara” |
| 5. Michał Bułhakow | e) „Wichrowe Wzgórza” |
| 6. Albert Camus | f) „Proces” |
| 7. Miguel de Cervantes | g) „Mistrz i Małgorzata” |
| 8. Franz Kafka | h) „Duma i uprzedzenie” |
| 9. Lew Tołstoj | i) „Dżuma” |
| 10. Victor Hugo | j) „Don Kichot z La Manchy” |



Ćwiczenie 7.2.

Podaj poprzez skojarzenie nowe słowo, które połączy dwa podane wyrazy, np. **patelnia** śniadanie - rozwiązanie to jajecznica.

1. szkoła kaloryfer
2. kwiat sklep
3. stół drzewo
4. okno flakon
5. sowa wycieczka
6. szafa sklep
7. garaż kierownica
8. stokrotka siano
9. uczeń dzwonek
10. ogród łopata
11. ognisko kompas
12. piec diament



Ćwiczenie 7.3.

Znajdź **dwie** kolejne liczby (w jednym szeregu),
które po dodaniu dadzą sumę równą 11.

6 5 4 4 4 9 0 6 9 2 1 1 2 7 4 3 3 4 7 4 1 4 2 8 3 1 4

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

3 4 3 8 1 9 3 2 9 5 2 0 7 4 2 6 2 1 2 3 8 2 6 2 8 2 9

1 2 8 3 9 4 6 3 3 6 5 0 0 3 1 5 8 3 3 1 9 2 9 7 5 2 4

2 3 2 9 6 2 9 2 2 2 0 4 7 4 4 9 1 2 4 4 3 2 8 3 2 3 6

9 2 2 4 4 2 1 5 2 5 6 9 2 4 7 0 5 8 0 7 4 4 2 7 7 9 2

Znajdź **trzy** kolejne liczby (w jednym szeregu),
które po dodaniu dadzą sumę równą 11.

3 6 2 6 8 0 9 2 6 6 2 2 1 4 3 6 6 1 9 1 9 2 7 0 1 2 5

2 1 3 3 6 1 9 4 2 9 4 9 3 2 4 4 2 6 0 2 2 3 4 5 2 3 4

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

6 2 1 2 6 2 1 8 2 1 9 1 0 5 1 3 6 2 3 7 9 3 9 8 9 3 1

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

5 2 4 2 3 7 9 2 0 0 3 1 5 8 0 3 1 9 2 9 7 9 1 2 4 4 3



Ćwiczenie 7.4.

Wymień po dwa przykłady owoców i warzyw rozpoczynających się na podane liter.

Owoce

B

.....

D

.....

N

.....

L

.....

S

.....

W

.....

Z

.....

Warzywa

B

.....

D

.....

N

.....

L

.....

S

.....

W

.....

Z

.....



Ćwiczenie 7.5.

Utwórz jak najwięcej nowych słów z liter zawartych w podanych wyrazach. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

naśladowca

.....

egzemplarz

.....

gastronomia

.....

miasteczko

.....

kolorystyka

.....

fotoplastykon

.....

ambulans

.....

kierownictwo

.....



Ćwiczenie 7.6.

Znajdź wszystkie poniższe wyrazy. Mogą być napisane poziomo i pionowo, wprost i wspak (od tyłu).

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

Katarzyna, Dorota, Paweł, Magdalena, Jan, Franciszek, Hanna, Michał, Jacek, Antoni, Julia, Agnieszka, Piotr, Leon, Jakub, Urszula, Zofia, Marcin, Zuzanna, Stanisław, Krzysztof, Maja, Oliwia, Maria, Anna, Ignacy, Mikołaj



Ćwiczenie 7.7.

Podaj przykłady trzech miast, dwóch państw i jednej rzeki na poniższe litery.

	Miasta	Państwa	Rzeki
W	1. 2. 3.	1. 2.	1.
O	1. 2. 3.	1. 2.	1.
B	1. 2. 3.	1. 2.	1.
S	1. 2. 3.	1. 2.	1.
D	1. 2. 3.	1. 2.	1.



Ćwiczenie 7.8.

Odgadnij ukryte słowa – nazwy zawodów.

1. ókgnir
2. ryewrtenaz
3. hakrzuc
4. zkarle
5. chanekim
6. gokawsię
7. awnrkip
8. iagmnraezy
9. eaunycizlc
10. rydauhkli
11. yefrzjr
12. olychopsg
13. krekeastar
14. nrelke
15. rmnkityfoa



Ćwiczenie 7.9.

Dopisz litery do podanych początków tak, aby powstały nowe słowa. Utwórz przynajmniej trzy nowe słowa (po jednym rzeczowniku, czasowniku i przymiotniku), np. **kr** - **kraksa**, **kroić**, **krowi**.

Rzeczownik	Czasownik	Przymiotnik
go	go	go
wi	wi	wi
dr	dr	dr
cy	cy	cy
ob	ob	ob
se	se	se
pi	pi	pi
je	je	je
tr	tr	tr
ha	ha	ha



Ćwiczenie 7.10.

Znajdź nazwy państw europejskich.

skansnmaobułgariaksmzhsaufinlandiaosj
lakbmnwbaustriakjhsjbmugdjhgniemcykhk
ksjamzkszhiszpaniamzuytrmndhmołdawia
dicvxcczechycnzkabaobrosjawknestoniak
kiznsidhnfrancjashjanfalfjjakislandiajcbh
dgdaniajhzbcmzfhzszwajcariapzmcnkjdfh
jacanmsrumuniazcbmzfhkstawacjamnbaf
jnvdkjmzmzdjvzbzbelgiamzopnuacirlandia
minckfhpportugaliazmldiuamnoramzcb
asifszwecjaiocigcgm polskanureyismaltai
dfwłochylskjckahchorwacjanzhcaturcjaip
mnntilswielkabrytaniaaksutnsm spowtnia
wiakiuldndiłowam ydkkdiuaukrainaoauoy
bośniaihercegowinaio pumcholandia kulcu
laiolanam norwegia iloez twioserbiama iloi
ialsimbduwęgryalzosalbani aluksemburgp
monakoiakutrlzoamauminzykmbiałoruśli
alximdunalitwama uoeumiasanmarinolaci
kshksjhajjgrecjalkjsualzns watykandhmtk
myalzn czarnogóra kaubchmnsłowenia oapi



Rozwiązania





Ćwiczenie 1.2.

1. kolejka – zabawka, osób w sklepie, górską
2. gwiazda – na niebie, filmowa, figura gimnastyczna
3. żuraw – ptak, dźwig
4. kawka – napój, ptak
5. gniazdko – ptasie, o miłym mieszkaniu, elektryczne
6. zamek – w drzwiach, w ubraniu, zabytkowa budowla
7. pióro – ptasie, do pisania
8. język – część ciała, sposób porozumiewania się, obcy
9. mat – sytuacja w szachach, brak potysku, podoficer w marynarce
10. babka – matka matki lub ojca, okrągłe ciasto, zrobiona z piasku, o kobiecie, roślina
11. piła – ryba, narzędzie, wymagający człowiek, piłka
12. pokój – w mieszkaniu, między państwami

Ćwiczenie 1.3.

1. Cierpliwością i pracą ludzie się bogacą.
2. Dla chcącego nic trudnego.
3. Fortuna na pstrym koniu jeździ.
4. Głową muru nie przebijesz.
5. Honor droższy nad pieniądze.
6. Jak cię widzą, tak cię piszą.
7. Gadał dziad do obrazu, a obraz ni razu.
8. Stoi jak wół na granicy.
9. Cicha woda brzegi rwie.
10. Każdy jest kowalem swego losu.
11. Ciekawość to pierwszy stopień do piekła.
12. Starych drzew się nie przesadza.
13. Gdzie drwa rąbią, tam wióry lecą.
14. Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść.
15. Każda sroczka swój ogonek chwali.



Ćwiczenie 1.4.

1. triumf, 2. slumsy, 3. furia, 4. rydz, 5. rząd, 6. zoologia,
7. szalupa, 8. ambulans, 9. cennik, 10. sekret, 11.
proteza, 12. palacz

Ćwiczenie 1.5.

1. 52, 2. 46, 3. 23, 4. 69, 5. 97, 6. 102, 7. 41, 8. 52, 9. 87,
10. 29, 11. 52, 12. 77, 13. 16, 14. 29, 15. 44, 16. 26, 17.
57, 18. 88, 19. 93, 20. 36

Ćwiczenie 1.7.

aksumwomt i a j e l e n i a g ó r a m r u a r p p r z e m y ś l
s o s n o w i e c o r m u w k u n y d o g d y n i a u i r y n i p o i u
u n w l n k r a k ó w m y i m t u b c l c n p o z n a ń e i y n m k s
w ł o c ł a w e k m y i n u e w o i b i e l s k o b i a ł a o p ł o c k r
t s r w a t a r n ó w m t i t a u w n o w y s ą c z i p s z c z e c i n i
s y t r y s n r b y d g o s z c z m m b b i a ł y s t o k o r u c m n o
k i t o r u ń l t i c m z b s j n k i e l c e i m t i k s s k o ł o b r z e g i
i s o p o t l a u e j i z i w a ł b r z y c h o t r m b c y n o p o l e a
u i d n b a h d e j k a t o w i c e s d b k u j h z d b z n g l i w i c e
n e s a g s d j h v r z e s z ó w m n s b a k c o l s z t y n b s a b m
m n c z ę s t o c h o w a n t m n b c a j h d j r y b n i k b j s h b e
n c z a b r z e z b z j h c a z e l b ł ą g s j n f l i z i e l o n a g ó r a i
d j h c v e ł k z i m d z a m o ś ć h k b h g a j h k o n i n b c j b y t
j s c b i c h o r z ó w b c b z n k o s z a l i n m c i v c s u w a ł k i k
c h j k a l i s z l e g n i c a j s h c j t y c h y b c i l u b i n m c b s c g
s h w r o c ł a w g h j ł ó d ź h c b n z s o p o t z b n p i ł a i r j b o
p i o t r k ó w t r y b u n a l s k i j c b k s j s w a r s z a w a k j r h j
c i n o w r o c ł a w s g v c s ł u p s k i s n m k g d a ń s k j k j m n



Ćwiczenie 1.8.

p			p	i	e	t	r	u	s	z	k	a		b
o		b	ó	b	o		a	i	n	y	d	c	a	r
m	c		c		g	s	a	ł	a	t	a	e	k	u
i	u		h		ó							b	w	k
d	k		r		r		p	o	r			u	e	s
o	i		z		e	j	a	r	m	u	ż	l	i	e
r	n		a		k							a	k	l
	i		n		z	i	e	m	n	i	a	k	d	k
m	a	r	c	h	e	w	k	a					o	a
					r	o	i	f	a	l	a	k	z	
k	u	k	u	r	y	d	z	a					r	
	a	k	y	r	p	a	p		ł	u	k	o	r	b
k	a	l	a	r	e	p	a	a	t	s	u	p	a	k
		s	e	l	e	r			a	l	o	s	a	f
b	a	k	ł	a	ż	a	n							

Ćwiczenie 1.9.

- szyna, 2. gazela, 3. mowa, 4. taran, 5. tancerz, 6. trasa,
7. setka, 8. laska, 9. larwa, 10. hotel, 11. stora, 12. słoń,
13. banał, 14. tran, 15. głąz, 16. sad, 17. urywać,
18. rycie, 19. mata, 20. ryk

Ćwiczenie 1.10.

żaba, chłód, abażur, dziób, gżegżółka, chrząszcz, hoży,
żuk, narzeczona, prosić, rzeżucha, skuwka, sufrażystka,
pszenica, żużel, mężczyzna, żuraw, żółw, strażak



Ćwiczenie 2.1.

1. g, 2. e, 3. a, 4. h, 5. b, 6. d, 7. c, 8. f

Ćwiczenie 2.3.

1. norki, 2. krupier, 3. repatriant, 4. sztruks, 5. róg,
6. badminton, 7. neon, 8. kram, 9. zguba, 10. rana,
11. pałac, 12. ślepak

Ćwiczenie 2.4.

1. wyrządzić komuś krzywdę bez intencji, złej woli
2. być skąpym
3. śmiałe plany, które mogą skończyć się tragicznie
4. snuć nierealne marzenia
5. bezprawie, prawo silniejszego.
6. czymś rzadkim, niespotykanym.
7. bezsensowna, nie przynosząca rezultatów praca.
8. źródło zła, kłopotów nieszczęść
9. zgromadzenie ludzi mówiących różnymi językami
10. kpić, żartować sobie z kogoś, czegoś

Ćwiczenie 2.5.

1. Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie.
2. Pasuje jak wół do karety.
3. Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje.
4. Jak trwoga, to do Boga.
5. Nie ma dymu bez ognia.
6. Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz.
7. Pieniądze szczęścia nie dają.
8. Kto pyta, nie błądzi.
9. Jak się człowiek spieszy, to się diabeł cieszy.



10. Nie ma róży bez kolców.
11. Na bezrybiu i rak ryba.
12. Nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem.
13. Pieczone gołąbki nie lecą same do gąbki.
14. Na dwoje babka wróżyła.

Ćwiczenie 2.6.

1. biały, 2. żółty, 3. pomarańczowy, 4. brązowy,
5. granatowy, 6. szary, 7. różowy, 8. czerwony,
9. niebieski, 10. zielony, 11. złoty, 12. fioletowy,
13. srebrny, 14. błękitny, 15. czarny

Ćwiczenie 2.7.

1. błędne koło, 2. czeski film, 3. zbłąkana owieczka,
4. błękitna krew, 5. pępek świata, 6. ranny ptaszek,
7. zasłona dymna, 8. kłębek nerwów, 9. piaszki życia,
10. adwokat diabła, 11. bratnia dusza, 12. chleb powszedni



Ćwiczenie 2.10.

w	t	t	e	n	i	s	z	i	e	m	n	y		b
i	e	p											j	a
o	n	i	k	o	l	a	r	s	t	w	o		u	d
ś	i	ę	o	w	t	c	i	n	z	c	u	ł	d	m
l	s	c	s	z	e	r	m	i	e	r	k	a	o	i
a	s	i			z	a	p	a	s	y				n
r	t	o	ż	e	g	l	a	r	s	t	w	o	b	t
s	o	b											o	o
t	ł	ó	p	i	ł	k	a	n	o	ż	n	a	k	n
w	o	j		g	o	l	f						s	
o	w				a	k	w	ó	k	y	z	s	o	k
	y		p	ł	y	w	a	n	i	e				
l	e	k	k	o	a	t	l	e	t	y	k	a		
				o	w	t	s	r	a	k	a	j	a	k
g	i	m	n	a	s	t	y	k	a					

Ćwiczenie 3.1.

1. bohomaz, 2. bonifikata, 3. lustro, 4. wilk, 5. buta,
6. parter, 7. odludek, 8. tułaczka, 9. salto, 10. maniacy,
11. organy, 12. graffiti

Ćwiczenie 3.2.

1. bielizna, 2. spodnie, 3. skarpetki, 4. buty, 5. bluzka,
6. koszula, 7. kurtka, 8. czapka, 9. strój kąpielowy,
10. spodenki, 11. sukienka, 12. klapki, 13. okulary,
14. spódnica, 15. dres



Ćwiczenie 3.3.

1. rozwiązywać trudne zagadnienia, szukać rozwiązania
2. nierealne projekty, obietnice
3. zastanawiać się nad czymś intensywnie
4. być dobrym, szczerym
5. nie przyjmować odpowiedzialności za kogoś
6. obiecywać wielkie korzyści
7. cieszyć się złośliwie
8. bardzo kogoś zrazić
9. rezygnacja nie można nic zrobić
10. zajmować się cudzymi sprawami

Ćwiczenie 3.5.

1. widelec, 2. nóż, 3. garnek, 4. tasak, 5. durszlak,
6. wałek, 7. miska, 8. stolnica, 9. talerz, 10. kubek,
11. łyżka, 12. trzepaczka, 13. dzbanek, 14. słoik,
15. patelnia

Ćwiczenie 3.6.

1. pies, 2. polano, 3. korek, 4. tura, 5. bycie, 6. tort,
7. rata, 8. płotek, 9. bok, 10. cep, 11. robak, 12. kres,
13. rok, 14. banał, 15. hotel, 16. baza, 17. stos, 18. proch,
19. moc, 20. pagon

Ćwiczenie 3.7.

1. f, 2. c, 3. a, 4. g, 5. b, 6. d, 7. h, 8. e



Ćwiczenie 3.8.

1. Janusz, 2. Krystyna, 3. Czesław, 4. Pola, 5. Olga,
6. Wanda, 7. Jan, 8. Maryla, 9. Rafał, 10. Andrzej,
11. Lech, 12. Anna, 13. Fryderyk, 14. Aleksander,
15. Wisława, 16. Maria, 17. Adam, 18. Monika,
19. Czesław, 20. Irena, 21. Roman, 22. Maria

Ćwiczenie 3.9.

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



Ćwiczenie 3.10.

412		621			911		155		
455			983		965			674	
		178				717			690
372			555		390			132	
	721		218			842		171	
371							187		661
		322			287				391
823			120	942					

Ćwiczenie 4.2.

1. 52, 2. 28, 3. 36, 4. 23, 5. 59, 6. 96, 7. 42, 8. 9, 63, 10. 38, 11. 52, 12. 56, 13. 29, 14. 52, 15. 26, 16. 63, 17. 13, 18. 54, 19. 8, 20. 63

Ćwiczenie 4.3. (przykładowe rozwiązania)

1. inteligencja, głupota, 2. entuzjazm, pesymizm, 3. życzliwość, wrogość, 4. wierność, niewierność, 5. prawość, fałsz, 6. opanowanie, irytacja, 7. sumienność, niedbalstwo, 8. strach, odwaga, 9. ufność, niepewność, 10. pracowitość, lenistwo, 11. pokora, pycha, 12. szacunek, lekceważenie



Ćwiczenie 4.4.

1. cechy człowieka, które rzucają się w oczy
2. oddać przed kimś cześć, uszanowanie
3. mieć o sobie wygórowane mniemanie
4. mówić dużo i bez sensu
5. czymś, o kimś nie dającym się odnaleźć
6. nie mieć pieniędzy
7. coś napotkało przeszkody do nie pokonania
8. wygłupić się, rozrabiać

Ćwiczenie 4.5.

1. żebro, 2. serce, 3. wątroba, 4. kolano, 5. kręgosłup,
6. stopa, 7. nerka, 8. pępek, 9. brzuch, 10. jelita,
11. mięsień, 12. język, 13. krew, 14. mózg, 15. usta

Ćwiczenie 4.6.

1. Tyle słońca w całym mieście, nie widziałeś tego jeszcze.
2. Mam tak samo, jak ty, miasto moje, a w nim.
3. Ludzie, zejdźcie z drogi, bo listonosz jedzie.
4. Już mi niosą suknię z welonem, już Cyganie czekają z muzyką.
5. Niech żyje bal. Bo to życie, to bal jest nad bale!



Ćwiczenie 4.7.

k	o	l	e	n	d	r	a		s	g		z		k
	c		r	i	b	m	i	m	z	o		i		m
	u	w	a	n	i	l	i	a	c	ź	e	e		i
c	r	m	c	k		o		j	z	d	w	l		n
e	r	i	z	o		r		e	y	z	o	e		e
b	y	g	o	p		e		r	p	i	r	a		k
u		d	s	e		g		a	i	k	u	n	k	
l	a	a	n	r		a		n	o	i	a	g	e	
a	k	ł	e	e		n		e	r		l	i	n	a
	y	y	k	k		o		k	e		e	e	a	n
	r		c	h	i	l	l	i	k		i	l	i	y
	p	b	a	z	y	l	i	a			c	s	m	ż
	a	c	y	n	a	m	o	n			ś	k	y	
	p	p	i	e	p	r	z				i	i	t	
p	i	e	t	r	u	s	z	k	a		l	e		

Ćwiczenie 4.8.

1. g, 2. e, 3. a, 4. j, 5. f, 6. i, 7. c, 8. d, 9. b, 10. h

Ćwiczenie 4.10. (przykładowe rozwiązania)

Imiona: Pan Tadeusz, Ewa chce spać, Amadeusz

Nazwiska: Pan Wołodyjowski, Forest Gump, Ojciec Goriot

Nazwy miast: Śmierć w Wenecji, Sen o Warszawie

Nazwy geograficzne: Podróż do Indii, Pożegnanie z Afryką

Nazwy kwiatów lub roślin: Nie jedzcie stokrotek, Imię róży

Pory roku: Wiosna, panie sierżancie, Lato Muminków



Ćwiczenie 5.1.

1. 966, 2. 1025, 3. 1410, 4. 1791, 5. 1795, 6. 1830,
7. 1863, 8. 1918, 9. 1920, 10. 1939, 11. 1943, 12. 1981,
14. 1999, 15. 2004

Ćwiczenie 5.5.

- 1, 18, 2. 41, 3. 9, 4. 39, 5. 9, 6. 2, 7. 34, 8. 16, 9. 48, 10.
- 32

Ćwiczenie 5.6.

1. ostatnie przestanie, ostatnie dzieło
2. dać łapówkę
3. być sprytnym, mieć intuicję
4. czyjaś słaba strona
5. puszyć się, nadymać
6. nie może sobie znaleźć miejsca, wszędzie go pełno
7. rdzenny, rodowity, prawdziwy, autentyczny
8. gapić się bezmyślnie
9. skończyć szczęśliwie
10. człowiek doświadczony



Ćwiczenie 5.7.

t	y	g	r	y	s						k		h	
b		a	s	u	r	y	k	a	t	k	a	r	i	
i		n			a	d	n	a	p		k	o	p	
z		a	s	t	r	u	ś			n	a	k	o	
o		k	z	c	z	a	p	l	a	a	n	o	s	p
n		o	e	a	f	a	r	y	ż	k	g	d	n	o
		n	b		s	ł	o	ń		i	u	y	a	t
l	d	d	r		l	e	w			l	r	l	p	a
a	r	a	a							e			m	m
m	a			ż	ó	ł	w			p			y	
a	p	n	i	e	d	ż	w	i	e	d	ż		z	
	e												s	
	g	p	a	w	i	a	n			p	y	t	o	n
								n	i	w	g	n	i	p
w	i	e	l	b	ł	ą	d			f	o	k	a	

Ćwiczenie 5.10.

1. g, 2. e, 3. j, 4. a, 5. i, 6. c, 7. b, 8. d, 9. f, 10. h

Ćwiczenie 6.1.

chyłkiem, hamak, cholesterol, hamulec, heban, chałwa, chuchać, hamburger, hoży, hardy, chusta, hejnał, heca, hipochondryk, chorągiew, chandra, hipokryzja, chaber, chochoł



Ćwiczenie 6.2.

1. a, 2. c, 3. c, 4. b

Ćwiczenie 6.3.

1. czarna polewka, 2. panna młoda, 3. ranny ptak,
4. ślepy los, 5. zakazany owoc, 6. babie lato, 7. łabędzi
śpiew, 8. maślane oczy, 9. brzydkie kaczątko, 10. kość
niezgody, 11. krecia robota, 12. anielska cierpliwość

Ćwiczenie 6.4.

1. łyżwy, 2. poczta, 3. motyl, 4. siano, 5. korek, 6. zamek,
7. gruszka, 8. kot, 9. korona, 10. broda, 11. strych,
12. zioło, 13. sektor, 14. broszka, 15. szpinak

Ćwiczenie 6.5.

1. jodła, 2. osika, 3. olcha, 4. topola, 5. buk, 6. brzoza,
7. wierzba, 8. lipa, 9. sosna, 10. klon, 11. wiąz, 12. świerk,
13. dąb, 14. jawor, 15. grab, 16. modrzew

Ćwiczenie 6.6.

1. Wiedeń, 2. Bruksela, 3. Sofia, 4. Praga, 5. Kopenhaga,
6. Paryż, 7. Helsinki, 8. Ateny, 9. Madryt, 10. Dublin,
11. Berlin, 12. Oslo, 13. Lizbona, 14. Moskwa,
15. Bukareszt, 16. Bratysława, 17. Sztokholm,
18. Budapeszt, 19. Rzym, 20. Londyn



Ćwiczenie 6.7.

1. Jesteś lekiem na całe zło, i nadzieją na przyszły rok...
2. To był maj, pachniała Saska Kępa szalonym zielonym bzem...
3. Błaszanych zegarków, pierzastych kogucików, baloników na druciku...
4. Dzisiaj nagle wymyśliłem Ciebie, Twoje imię zadźwięczało we mnie...
5. Dziwny jest ten świat, gdzie jeszcze wciąż, mieści się wiele zła...

Ćwiczenie 6.8.

c	h	l	e	b						a	w	a	k	
s		h	e	r	b	a	t	a				m		
ó	b	o	b		y	t	ł	ó	ż	r	e	s	a	
l	u	l	a		j	a	b	ł	k	a		c	k	
	d	i	n	s	e	r	b	i	a	ł	y	e	a	
	y	w	a									b	r	m
a	ń	a	n	a	s	a	b	ł	e	i	k	u	o	a
d			y									l	n	s
r	r	a	z	i	e	m	n	i	a	k	i	a		ł
a	i	k				k	a	z	c	r	u	k		o
t	f	ą	j	o	g	u	r	t						
z	e	m		k	u	k	u	r	y	d	z	a		
s	k	a	k	a	o					j	e	l	o	
u									r	e	i	k	u	c
m			j	a	j	k	a		d	ż	e	m		

Ćwiczenie 6.9.

		287		975			710		
	410				111				851
218				842		187	200		
292		102						455	372
	909		349		412				
		943				595			197
313			121			228		724	
880			844		554		701		

Ćwiczenie 6.10. (przykładowe rozwiązania)

1. powolny, szybki, 2. niedysponowany, zdrowy, 3. umyty, brudny, 4. wielki, mały, 5. rozumny, głupi, 6. posłuszny, niegrzeczny, 7. przyjazny, wrogi, 8. porządny, kiepski, 9. zgłodniały, syty, 10. majątny, ubogi, 11. cenny, tani, 12. porządny, brudny

Ćwiczenie 7.1.

1. h, 2. d, 3. a, 4. e, 5. g, 6. i, 7. j, 8. f, 9. c, 10. b

Ćwiczenie 7.2. (przykładowe rozwiązania)

1. klasa, 2. kwiaciarnia, 3. drewno, 4. szkło, 5. las, 6. półka, 7. samochód, 8. łąka, 9. szkoła, 10. ziemia, 11. wycieczka, 12. węgiel



Ćwiczenie 7.6.

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

Ćwiczenie 7.8.

1. górnik,
2. weterynarz,
3. kucharz,
4. lekarz,
5. mechanik,
6. księgowa,
7. prawnik,
8. magazynier.
9. nauczyciel,
10. hydraulik,
11. fryzjer,
12. psycholog,
13. sekretarka,
14. kelner,
15. informatyk



Ćwiczenie 7.10.

skansnmao**bułgaria**ksmzhsau**finlandia**osj
iakbmnw**australia**kjhsjbmugdjh**niemcy**kkk
ksjamzks**hiszpania**mzuytrmndh**mołdavia**
dicvxc**czechy**cnzkabaob**rosja**wkn**estonia**k
kiznsidhn**francja**shjanfalfjjak**islandia**jcbh
dgd**ania**jhzbcmzfh**szwajcaria**pzmcnkjdfh
jacanms**rumunia**zcbmzfh**stowacja**mnbaf
jnvdkjmmzmdjvzb**belgia**mzopnuac**irlandia**
minckfh**portugalia**zmldiuam**andora**mzcb
asif**szwecja**iocigcgmp**polska**nureyismaltai
df**włochy**lskjcakh**chorwacja**nzhcaturcjaip
mnnl**swielka**brytaniaaksutnsmspowtnia
wiakiuldndiłowamydkkdiuau**ukraina**oauoy
bośniaihercegowinaiopum**cholandia**kulcu
laiolanam**norwegia**iloeztwioserbiamaioi
ialsimbdu**węgry**alzosalbani**aluksemburg**p
monakoiakutrlzoamauminzyk**białoruś**li
alximdun**litwa**mauoemiasan**marino**laci
kshksjhaj**grecja**alkjsualzn**swaty**kandhmtk
myalzn**czarnogóra**kaubchm**stowenia**oapi



O autorce

Halina Pajor - psycholog, trener, doradca zawodowy.

Ukończyła studia magisterskie w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz studia podyplomowe Doradztwo i Planowanie Karier Osób Niepełnosprawnych w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Od ponad dwudziestu specjalizuje się w problematyce aktywizacji społecznej i zawodowej. W ramach realizowanych projektów prowadzi warsztaty umiejętności psychospołecznych, konsultacje indywidualne oraz zajęcia grupowe z doradztwa zawodowego, rynku pracy i planowania kariery zawodowej.

O wydawcy

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski (OW PTSR).

Misją PTSR jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym, tak aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzić godne życie. 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. W partnerstwie z innymi Oddziałami PTSR oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych. Stowarzyszenie realizuje także szereg projektów ponadregionalnych.