

ZDROWY UMYŚŁ, CZYLI TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH

Autor : Ewa Ścigacz



„W zdrowej psychice, zdrowy duch!” projekt wspierający osoby niepełnosprawne powyżej 18 roku życia oraz ich opiekunów faktycznych dotkniętych skutkami pandemii COVID-19

CZĘŚĆ I

I. Proszę napisać przeciwieństwa podanych wyrazów:

Broszura „Zdrowy umysł” powstała ze środków PFRON w ramach projektu „W zdrowej psychice, zdrowy duch!” wspierającego osoby niepełnosprawne powyżej 18 roku życia oraz ich opiekunów faktycznych dotkniętych skutkami pandemii COVID-19.

Broszura składa się z 5 części, zawierających zadania ćwiczące procesy poznawcze tj. pamięć, uwagę, spostrzeganie oraz myślenie. Poszczególne rozdziały mają różny stopień trudności i posegregowane są od najłatwiejszej do najtrudniejszej części. Wyśitek umysłowy jest profilaktyką zaburzeń procesów poznawczych, a także może być świetną odskocznią i rozrywką w okresie pandemii, jak również formą rehabilitacji w przypadku tzw. „mgły mózgowej”, czyli m.in. pewnej formy zaburzeń procesów poznawczych, na którą skarżą się niektórzy pacjenci chorujący na COVID-19.

Broszura została stworzona przez psycholog Ewę Ścigacz w ramach Centrum Wsparcia Seniora i Rodziny w Owińskach.

Zapraszamy i zachęcamy do wykonania ćwiczeń indywidualnie, w parze oraz rodzinie.

Życzymy przyjemnej pracy.



hojny -	oryginalny -
syty -	smutny -
nudny -	duży -
młody -	zaradny -
stać -	znany -
słuchać -	gęsty -
zamknięty -	jasny -
pełny -	skomplikowany -
biedny -	wyjatkowy -
znaleźć -	sporadycznie -
zdrowy -	szeptać -
czysty -	płakać -
hałaśliwy -	zdrowie -
obiektywny -	starość -
odważny -	jasny -
staranny -	świeży -
zdrowy -	naprawiony -

II. Proszę napisać do jakiej kategorii należą te wyrazy:

1. nóż, widelec, łyżka to
2. nów, pełnia, półnów to
3. Mars, Merkury, Ziemia to
4. Wisła, Odra, Świna to
5. kogut, indyk, kaczka to
6. masło, ser biały, ser żółty to
7. pszczoła, bąk, osa to
8. Chrzcziny, 1 Komunia Święta, Ślub to
9. Chrześcijaństwo, Judaizm, Islam to
10. Europa, Ameryka Południowa, Australia to
11. kardiolog, neurolog, chirurg to
12. cukrzyca, nadciśnienie, zaćma to
13. kuchnia, salon, przedpokój to
14. ucho, oko, nos to
15. nadgarstek, palec, ramię to
16. łopatka, żebro, piszczel to
17. rzeźba, obraz, płaskorzeźba to
18. murarz, psycholog, krawiec to
19. beret, melonik, kapelusz to
20. deszcz, śnieg, grad to

III. Proszę wypisać 10 skojarzeń do poniżej podanych słów:

21. Kot -
22. Lato -
23. Nadzieja -
24. Matematyka -
25. Dom -
26. Lotnisko -
27. Wakacje -
28. Piekło -
29. Przestrzeń -
30. Życie -

IV. Proszę wykreślić wszystkie:

31. Cyfry 4

794H2408SB844501948204516F93HES8K95018HN598
 DH64017F9275H95038H0OS62058G016D174JA74018
 4027D0163925S0163926584016302H58252I548501649
 6015285078256K9602559162305714284027DHOV01639
 AB7491037814201936501730A9283510364016491JSN
 76543211S9708234A890L4321Q678321U4678123YQ
 K5283517309462B47329O2U34B3729272920478254341

32. Ciąg liczb 065

9045624398123406569034261940156384017356568193
 7462549203484628027639310174921925010656018824
 6524917240041346691073210149325364921624016561
 0379246586412002147943694127301656022849237491
 2641964027302417921460124765601730742014410742
 1073071240741656192174292464921649646560173924
 604126410416204126410604416206562017413296477

33. Ciąg liter efg

Jdhuydeojcsafbiuqhyefygdwihcfeoihfweihfwqouhwhfihc
 fabcjwhwahefeaihpeilaslmdbabcsjmcbastrlabdtalxnabckf
 pwytnvlwsiqgdfkwpruyabclauegabjflweuqkfrlahbclwpru
 yaqcvmslwuhabclkdprwtbsacbskrpwqireydshsakdlajabc
 kdsoreuskfpqietvbsmwpfrwndlqapriuyabclsprjudnalforhk
 djksdjfoiqwouruujsdhhkaqkwpoiryabcpiouuihyabjfuyw
 uiacjieiyhujjoabcowuifhiwjfoeikeoiwgoacoufeijjkpoabcj

V. Proszę wykreślić wyraz, który nie pasuje (wyjaśnij regułę):

34. kot, koń, kijanka, ~~bawół~~, krowa, kos (zwierzęta na literę k)
35. Avokado, Ametyst, Andrzej, Hiacynt, Aromat, Astygmatyzm
36. ulewa, kapuśniaczek, mżawka, tęcza, oberwanie chmury, nawałnica
37. Tango, Walc, Samba, Cha-cha, Foxtrot, Aerobik
38. Rodowicz, Dymna, Janda, Dykiel, Szapołowska, Wolszczak
39. miło, ładnie, ciekawie, wesoły, gorąco, przejrzyste
40. potok, komar, widmo, stół, korek, wazon
41. Michał, Marek, Marcin, Mirosław, Majka, Mariusz
42. historia, polski, matematyka, plastyka, j. niemiecki, muzyka
43. siatkówka, koszykówka, rugby, piłka nożna, piłka ręczna, tenis stołowy
44. jaszczurka, wąż, żaba, krokodyl, żółw, kameleon
45. mamut, leniwiec olbrzymi, tygrys szablozębny, tur, jak, dinozaur
46. smak, węch, słuch, wzrok, dotyk, gryzienie
47. jajecznica, omlet, jajko na twardo, jajko sadzone, sałatka owocowa, naleśnik
48. sukienka, spodnie, spinka, bluzka, spódnica, koszula
49. widelec, garnek, patelnia, szampon, talerz, lodówka
50. samochód, ławka, tablica, zeszyt, dziennik, kreda
51. Tokio, Toronto, Tarnów, Tirana, Tallin, Tunezja
52. Berlin, Madryt, Kair, Warszawa, Rzym, Londyn
53. Dymna, Lewandowska, Popek, Seniuk, Socha, SamusioneK
54. lekarz, ratownik medyczny, diagnosta laboratoryjny, pielęgniarka, farmaceuta, nauczyciel



CZĘŚĆ II

I. Rozwiąż anagramy i zaznacz, który nie pasuje do pozostałych:

1.

tóśł

naban

zasfa

panaak

kesółrz

2.

rugkasz

liśkwa

ścernaize

bojłak

hcrmawe

3.

odpoinrwoa

zglaus

behlc

śikpaunka

sołór

4.

Tawra

Istaw

Tenćo

Jdnuace

Rkkóaw

5.

osnożorce

brwóle

ikorsak

urażw

życygz

6.

nraczy

nwkoliaa

bdą

pitualn

żraó

7.

hcmrawe
imzineka
akiptrzseu
limaan
leser

8.

kusekani
posnied
ragturni
kazulb
ółzcnkae

9.

Rebinl
Rpgaa
Lksbruae
Farkay
Blionaz

10.

erdawinyn
ielozyn
óżyty
erzconyw
iłaby



II. Rozwiąż sudoku

F		A	C	E	H	B	D	
	I	C	G	D		F		A
B	D	E			A		G	C
D	E		F	G		A		H
C		H	A	B	E	G	I	
	A	B		I	D	C	F	
I	C		B			E	H	
	B	F	E	H	I		C	G
E		G		C	F	I	A	B

V. Wymień po 10 nazwisk:

A. Sportowców:

.....

.....

B. Polityków:

.....

.....

C. Piosenkarzy i piosenkarek:

.....

.....

D. Aktorów i aktorek:

.....

.....

E. Kompozytorów:

.....

.....

F. Znanych Ci osób (przyjaciele, rodzina, znajomi):

.....

.....

VI. Uzupełnij za pomocą analogii:

stół- drewno, moneta-

szkoła- dyrektor, szpital-

koń- źrebię, świnia-

zegar- okrągły, książka-

stopy- kozaki, głowa-

włosy- grzebień, zęby-

Chrześcijaństwo- Biblia, Islam-

niedźwiedź- gawra, kret-

słoń- duży, mysz-

oczy- widzieć, uszy-

samochód- ulica, statek-

pokój- wojna, milczenie-

zebra- paski, żyrafa-

gąsienica- pełzać, konik polny-

samochód- benzyna, krowa-

kot- miauczeć, zegarek-

wanna- łazienka, zmywarka-

mały- mniejszy, krótki-

wielbłąd- piasek, niedźwiedź polarny-

VII. Wpisz synonimy (s- wyrazy znaczące to samo) oraz antonimy (a- przeciwieństwa).

miły	s	a
odwaga	s	a
piękno	s	a
młodość	s	a
kolorowy	s	a
zabawa	s	a
śmiech	s	a
milczenie	s	a
głupota	s	a
kłamstwo	s	a
miłość	s	a
prostota	s	a
anioł	s	a
piekło	s	a

VIII. Proszę napisać 5 przykładów co:

Co robi śnieg? np. oblepia, sypie itd.

.....

.....

.....

Co robi chmura?

.....

.....

.....

Co robi księżyc?

.....

.....

.....

Co robi świt?

.....

.....

.....

Co robi zmierzch?

.....

.....

.....

Co robi wiatr?

.....

.....

.....

Co robi cisza?

.....

.....

.....

Co robi deszcz?

.....

.....

.....

Co robi grad?

.....

.....

.....

Co robi prąd?

.....

.....

.....

Co robi zdrada?

.....

.....

CZĘŚĆ III

- I. Wytłumacz co znaczy dane przysłowie, spróbuj znaleźć argumenty potwierdzające, że nie zawsze jest ono zgodne z prawdą

Lepszy wróbel w garści, niż gołąb na dachu

.....

.....

Czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał

.....

.....

Nie od razu Kraków zbudowano

.....

.....

Kto pod kim dołki kopie sam w nie wpada

.....

.....

Uderz w stół, a nożyce się odezwą

.....

.....

Żeby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała

.....

.....

II. Co oznacza dane słowo? Jeśli nie wiesz wymyśl swoją definicję.

Kaligynefobia -

.....

Eskapizm -

.....

Egzegaza -

.....

Hipnopedia -

.....

Abecadlarz -

.....

Doświtek -

.....

III. Rozwiń kreatywnie i inaczej znane skróty, w taki sposób aby rozwinięcie kojarzyło się z daną organizacją/ miejscem:

ZHP - (np. zlot hardych potomków)

PZU -

PKP -

ONZ -

PKS -

RCKiK (Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa)

.....

SKS -

NBP -

IV. Proszę wymienić jak najwięcej słów (co najmniej 5) zaczynających się od:

la-

pa-

sa-

na-

le-

ki-

za-

si-

ga-

ta-

ko-

pi-

da-

lu-

hi-

no-

V. Proszę wypisać jak najwięcej słów (co najmniej 5) zaczynających i kończących się na/od:

t.....k

.....

p.....ć

.....

s.....k

.....

t.....r

.....

m.....k

.....

s.....s

.....

r.....ć

.....

m.....ć

.....

k.....s

.....

VI. Proszę ułożyć nowe wyrazy z liter składających się na poniższe słowa:

SERPENTYNA

.....

BEZROBOCIE

.....

ZAINICJOWANIE

.....

WYIDEALIZOWANY

.....

NIEOCZYWISTY

.....

MANDARYNKA

.....

VII. Proszę wymienić wyrazy (co najmniej 10) o określonej ilości liter:

5- literowe- np. potop

.....

6- literowe- np. misiek

.....

7- literowe- np. plaster

.....

8- literowe np. wachlarz

.....

9- literowe np. megaloman

.....

10- literowe np. Konstancja

.....

VIII. Dopisz wg wzoru stolicę, 3 miasta oraz 3 atrakcje polskich województw. Podpisz odpowiednie województwo na schemacie mapy. Postaraj się zrobić to co wiesz z pamięci lub wspólnie z bliskimi.

NAZWA WOJEWÓDZTWA	STOLICA	3 MIASTA	ATRAKCJA NR 1	ATRAKCJA NR 2	ATRAKCJA NR 3
DOLNOŚLĄSKIE	WROCŁAW	WAŁBRZYCH, KŁODZKO, KARPACZ	ZOO WE WROCŁAWIU	ŚNIEŻKA	TWIERDZA KŁODZKO
kujawsko- -pomorskie					
lubelskie					
lubuskie					
łódzkie					
małopolskie					
mazowieckie					
opolskie					
podkarpackie					
podlaskie					
pomorskie					

śląskie					
świętokrzyskie					
warmińsko- -mazurskie					
wielkopolskie					
zachodniopomor- skie					



IX. Napisz 10 określeń (przymiotników) do poniższych słów np. sok- słodki, pomarańczowy, przeterminowany, domowy itp. Dopisz również 10 czynności określających, co można robić (czasownik) z danym przedmiotem np. sok- pić, kupić, wycisnąć.

A. Lalka

- określenia:

- czynności:

B. Stół

- określenia:

- czynności:

C. Dom

- określenia:

- czynności:

D. Cukierek

- określenia:

- czynności:

E. Jabłko

- określenia:

- czynności:

F. Przyjaciel

- określenia:

- czynności:

G. Warszy

- określenia:

- czynności:

H. Komputer

- określenia:

- czynności:

I. Sen

- określenia:

- czynności:

J. Praca

- określenia:

- czynności:

X. Proszę rozwiązać zadanie i połączyć w pary podane słowa (poniższe wyrazy to anagramy)

ICHYC	ŁÓD
ÓRAG	RUGBY
UCHYD	ŁYMA
UŻDY	GOŚNYŁ
IZMON	WAKSR
PAUŁ	RÓZM
DORAĆŚ	KOZAINEHCA
IŁŚOĆM	ZSZCŚCIĘE
UGŁARE	SITINENEI
CYŻIE	NYKIĘP
LIŚZCYN	IWZDAE
UKAAN	SADAZA

XI. Proszę wstawić w środek odpowiednie litery (ilość miejsc odpowiada ilości liter, które należy wstawić), tak aby utworzyć 2 nowe wyrazy.

STU kot LINA

GUMO _ _ _ ERAT

MI _ _ MIOT

KRA _ _ OTKA

SAL _ _ MENA

ŚLINO _ _ _ ARKA

LIN _ _ TAR

DO _ _ NAŁ

MO _ _ BRAK

JU _ _ STATEK

PRO _ _ LEWA

LA _ _ _ MA

XII. Proszę uzupełnić tabelkę.

	PAŃSTWO	MIASTO	RZECZ	ROŚLINA	ZWIERZĘ	CZĘŚĆ CIAŁA
C						
E						
S						
A						
G						
F						
O						
R						
Z						

CZĘŚĆ IV

I. Wymień 10 wad i 10 zalet

ZIMY:

wady:

zalety:

SZPARAGÓW:

wady:

zalety:

MAKARONU:

wady:

zalety:

KOMARA:

wady:

zalety:

MLEKA:

wady:

zalety:

ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA:

wady:

zalety:

II. „Co jest potrzebne do....?”. Podaj co najmniej 15 haseł:

- zawarcia związku małżeńskiego np. partner, obrączki itd.

.....

.....

- urządzenia sypialni,

.....

.....

- rozvodu,

.....

.....

- lotu samolotem,

.....

.....

- zakochania się,

.....

.....

- znalezienia pracy,

.....

.....

- znalezienia skarbu

.....

.....

III. Proszę podać jak najwięcej przykładów tego co zapowiada:

Co zapowiada odgłos apsik? np. alergię

.....

Co zapowiada szum?

.....

Co zapowiada zapach spalenizny?

.....

Co zapowiada widok policji?

.....

IV. Wstaw odpowiednie znaki arytmetyczne (+, -, /, x) zachowując prawidłową kolejność działań tak, aby równanie było prawidłowe:

Przykład: $2 \times 3 - 1 \times 4 + 6 - 8 = 0$

A. $2 \quad 6 \quad 3 \quad 8 \quad 7 \quad 2 = -2$

B. $4 \quad 1 \quad 8 \quad 6 \quad 3 \quad 9 = 5$

C. $7 \quad 5 \quad 1 \quad 2 \quad 3 \quad 3 = 36$

D. $8 \quad 3 \quad 4 \quad 8 \quad 2 \quad 1 = 25$

E. $7 \quad 8 \quad 3 \quad 5 \quad 2 \quad 4 = 8$

V. Proszę wymyślić sensowne (logiczne) zdania zaczynające się od podanych liter:

A. A.....s.....d.....c.....k.....

B. S.....k.....l.....m.....g.....

C. B.....m.....r.....f.....a.....

D. D.....t.....s.....k.....p.....

E. R.....m.....k.....d.....n.....

VI. Proszę wymienić 10 przedmiotów, które są jednocześnie:

twarde i małe;

.....

żywe i delikatne;

.....

gorące i smaczne;

.....

trwałe i zimne;

.....

krótkie i drogie;

.....

małe i tanie;

.....

kolorowe i śmieszne;

.....

niebezpieczne i ciekawe;

.....

niebieskie i okrągłe;

.....

VII. Połącz dane wyrazy w pary i wyjaśnij połączenie zgodnie ze schematem A jest jak B, bo (np. dyrektor jest jak generał, bo wydaje rozkazy).

A

B

pies

przyjaciel

teatr

przywódca

uczeń

pociąg

matka

ul

szkoła

zakład pracy

miasto

maskotka

dyrektor

kawiarnia

samochód

żołnierz

VIII. Proszę wypisać jak najwięcej tytułów: książek, sztuk teatralnych, piosenek lub filmów, w których występują:

- imiona;
- nazwiska;
- nazwy miast;
- nazwy kwiatów;
- nazwy kolorów
- nazwy owoców lub warzyw

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IX. Do podanych słów dopisz po 3 synonimy (słów znaczących to samo):

Dużo-

Przyjaciel-

Spać-

Iść-

Sympatia-

Widzieć-

Podróż-

Zwierzę-

X. Rozwiąż nonogram- zamaluj kwadraty na czarno wg cyfr, aby zamalowane pola zgadzały się w pionie i poziomie. Krzyżyki oznaczają, że w tym miejscu na pewno nie można zamalować pól.

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

XI. Wypisz jak najwięcej nietypowych zastosowań dla kartonu (np. schowek dla kota) w czasie 3 minut.

.....

.....

Wypisz jak najwięcej *nietypowych* zastosowań dla książki w czasie 3 minut.

.....

.....

Wypisz jak najwięcej **nietypowych** zastosowań dla bandaża w czasie **3 minut**.

.....

.....

Wypisz jak najwięcej **nietypowych** zastosowań dla wykałaczki w czasie **3 minut**.

.....

.....

Wypisz jak najwięcej **nietypowych** zastosowań dla noża w czasie **3 minut**.

.....

.....

XII. Do czego można by użyć opon na bezludnej wyspie? Znajdź co najmniej 20 zastosowań w czasie 3 minut. Użyj swojej wyobraźni i wypisz wszystkie pomysły, które przyjdą Ci do głowy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

XIII. Dokończ zdania, korzystając z co najmniej jednego słowa z ramki oraz dodając co najmniej 2 własne:

Umysł jest...

Nadmorskie klimaty powodują...

Zakupy sprawiają niektórym....

Upodobania są niczym...

Na Ziemi mieszka się...

Cała Europa...

Wznosił się nad pustynią jak...

Droga, która prowadzi ze wsi do pensjonatu...

Swego czasu interesował się...

Kiedy oddawała buty do naprawy...

śrubokręt niedźwiedź akwarium stacja piekarnia element żuraw
plaża tratwa kołnierz oko komedia restauracja sweter
mosiężny turbina sytuacja

Wypisz w ciągu **2 minut** jak najwięcej wspólnych cech słonia i myszy. Wypisz wszystkie skojarzenia. np. są szare

Co łączy ze sobą miasto i wieś? Znajdź jak najwięcej cech wspólnych w ciągu **3 minut**. Zapisuj wszystkie skojarzenia np. mieszkają tam ludzie.



CZĘŚĆ V

I. Rozpocznij poniższe zdania, używając co najmniej 4 słów.

-i wyśmienity.
-słodka niczym mleczna czekolada.
-cudowny świt.
-światłana przyszłość
-zauroczenie.
-uroczy podarunek

II. Proszę utworzyć ciąg skojarzeń złożony z 10 wyrazów, zaczynający i kończący się na niżej podane słowa np.

koń; lodówka

koń, stajnia, siano, spanie, dom, pokój, łóżko, wieczór, kolacja, lodówka

żółw; jabłko

.....

łóżko; wąż

.....

żona; chusteczki

.....

samochód; zapomnienie

.....

miłość; czekolada

.....

marzenie; kaloryfer

.....

kwiat; księżyc

.....

III. Proszę ułożyć opowiadanie złożone przynajmniej z 5 zdań, zaczynające i kończące się na dane wyrażenia np.

Było zimno; I tak właśnie poznałam Waszego ojca

Było zimno. Śnieg padał nieustannie od 5 dni. Mimo okropnej pogody, musiałam pilnie pojechać do Poznania. Niestety nie miałam zimowych opon. W pewnym momencie wpadłam w poślizg. Uderzyłam w coś i straciłam przytomność. Kiedy się obudziłam zobaczyłam przystojnego młodzieńca. **I tak właśnie poznałam Waszego ojca.**

Znalazłam 20 złotych; Zostało mi 5 lat odsiadki

.....

.....

.....

.....

.....

Ktoś zapukał do drzwi; I tak stałem się posiadaczem kameleona

.....

.....

.....

.....

.....

Właśnie wychodziłam za mąż; I oto moja smutna historia

.....

.....

.....

.....

.....

Zapowiadał się cudowny dzień; Jutro składam wniosek o rozwód

.....

.....

.....

.....

.....

Właśnie zdarzył się najgorszy dzień w moim życiu; To mój nowy najlepszy przyjaciel

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Trzymałem w dłoni ostatnie 10 złotych; I dlatego stałem się miliarderem

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zrobiłam listę zakupów; Nigdy nie pomyślałam, że zostanę narzeczona znanego aktora

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wybraliśmy się do Zakopanego; Nigdy nie zapomnę widoku pingwinów na wolności

.....
.....
.....
.....
.....
.....

To był straszny film; Świetnie jest być tancerzem

.....
.....
.....
.....
.....
.....



IV. Wymień co najmniej 5 przyczyn, z powodu których doszło do danej sytuacji

Mijas na ulicy swojego partnera/ partnerkę, pozdrawiasz go/ją lecz Cię nie poznaje i idzie dalej.

- nie zauważył mnie
- stracił pamięć
- to nie był on, tylko sobowtór
- byłam przed chwilą u fryzjera i diametralnie zmieniłam fryzurę
- bardzo się spieszył

Jesteś w kinie i oglądasz film, nagle do sali wbiega 3 ratowników medycznych

.....

.....

.....

Chcesz wejść do sklepu. Już naciskasz klamkę, gdy w Twoją stronę biegnie przestraszona kobieta i krzyczy: Nie wchodź tam!

.....

.....

.....

Idziesz ulicą. Zaczepia Cię jakaś kobieta, zostawia wózek z dzieckiem i ucieka.

.....

.....

.....

Znalazłeś portfel. Kiedy idziesz na komisariat zgłosić to, policjant ściska Ci dłoń i serdecznie dziękuje.

.....

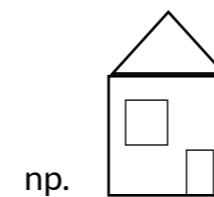
.....

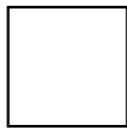
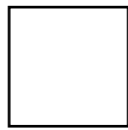
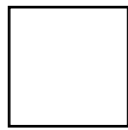
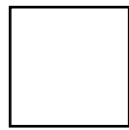
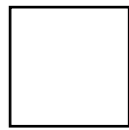
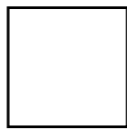
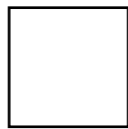
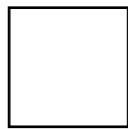
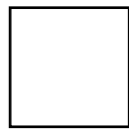
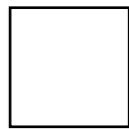
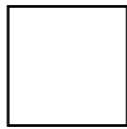
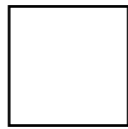
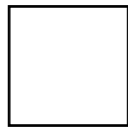
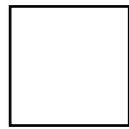
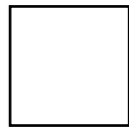





Poleciałeś na wakacje na pewną wyspę. Kiedy wysiadasz z samolotu orientujesz się, że nie widać na niej żadnych oznak życia.

.....

.....

V. Dorysuj do poniższych kwadratów nowe elementy, tak aby powstały inne obrazki.



VI. Wymyśl ciekawe i kreatywne pytania (co najmniej 5) do znanych bajek:

Śpiąca królewna – np.: Dlaczego rodzice nie powiedzieli królewnie, że powinna unikać wrzeciona i nie pokazali jej czym ono jest? Czy książę był młodszy od śpiącej królewny skoro spała ona 100 lat?

Kopciuszek:

.....

.....

.....

.....

.....

Jaś i Małgosia:

.....

.....

.....

.....

.....

VII. Stwórz ciekawe pytania.

1. Wymyśl 20 pytań jakie mógłby zadać Ci:

A. Kosmita

.....

.....

B. Obcokrajowiec

.....

.....

C. Ktoś z kim umówiłeś/aś się na randkę

.....

.....

D. Twoje zwierzę, jeśli umiałoby mówić

.....

.....

Jakie można by zadać:

A. Królowi egzotycznego Państwa

.....

.....

B. Osobie, która przeszła śmierć kliniczną

.....

.....

C. Osobie, która wykonuje najdziwniejszy zawód na świecie

.....

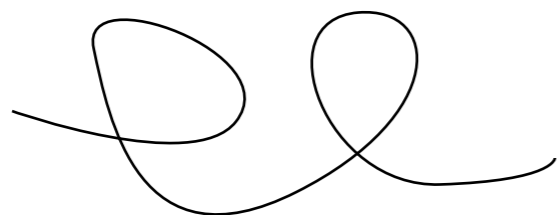
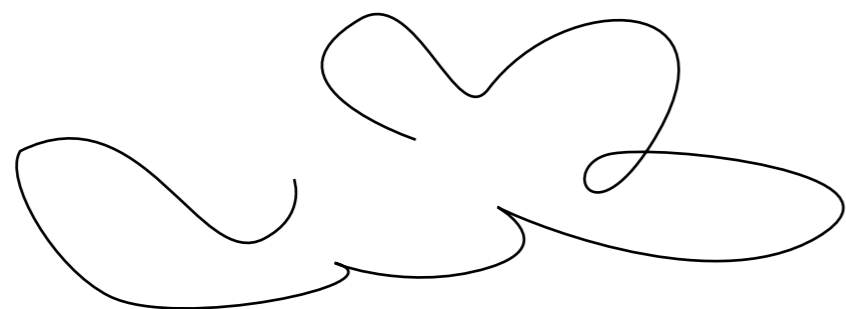
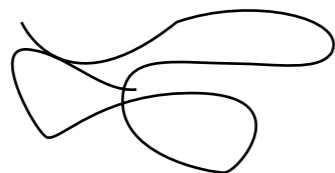
.....

D. Osobie, która znajduje się w Księdze Rekordów Guinnessa

.....

.....

VIII. Zamień bazgroły na coś kreatywnego



IX. Podaj co najmniej 5 przykładów rozwiązania w danych sytuacjach np.

- zgubiłeś/aś klucze od domu. Co robisz?

.....

.....

- musisz wyprasować ubranie, a nie masz żelazka. Co robisz?

.....

.....

- jesteś na samodzielnie zorganizowanej wycieczce za granicą. Okazuje się, że hotel w którym miałeś/aś nocować nie istnieje. Co robisz?

.....

.....

.....



Centrum Wsparcia Rodziny i Seniora

tel. 661 111 959

mail: cws.czerwonak@gmail.com

www.cwris.org

www.lepszagminaczerwonak.com

www.pfron.org.pl

Bibliografia:

1. Dydel A., *Gimnastyka umysłu. Rozwiń intelekt w 4 tygodnie*, Helion 2015.
2. Grzelka J.; Mechło P., *Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni*, Sens 2020.
3. Stankiewicz Z., *Trening umysłu*, Agencja Wydawnicza Comes 1999.
4. Szmidt K.J. *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, Helion 2013.
5. Szwarc Gazda B. *Metody pracy z uczniem zdolnym w młodszym wieku szkolnym*, Piła 2003
6. Trybka E., *Ponad - czasowa pamięć : jak zatrzymać młodość umysłu i radzić sobie z zaburzeniami pamięci u osób starszych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls” 2008.