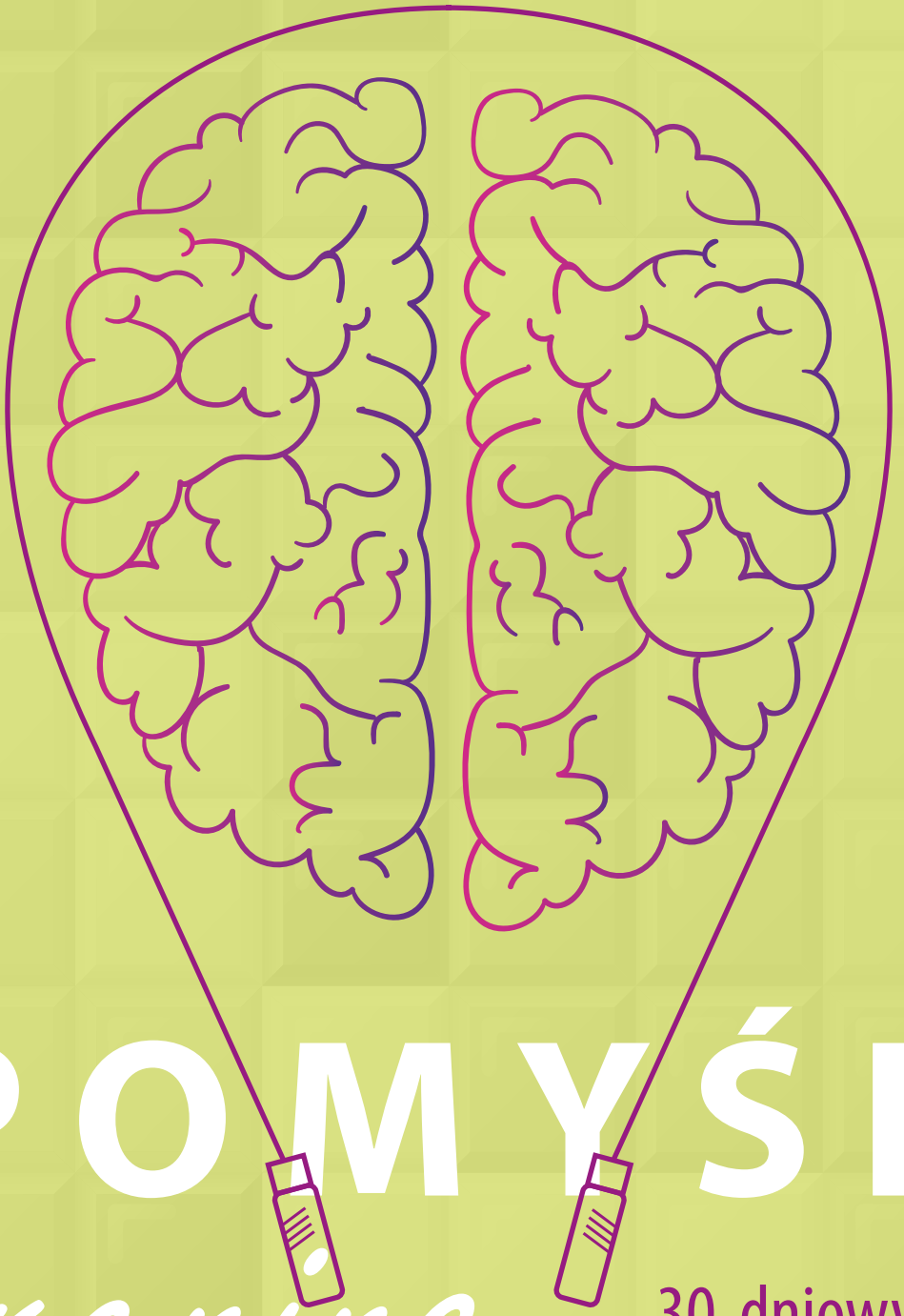
MAGDALENA KLUCH
ANNA LENARTOWICZ-SAJNA
ALEKSANDRA ORCHOWSKA
ANNA RAJEWSKA



POMYŚLny trening

30-dniowy zestaw ćwiczeń pobudzających umysł

TRENING DZIEŃ 1

1. Uzupełnij poniższe pola informacjami o sobie.

imię .....

nazwisko .....

stan cywilny .....

data urodzenia .....

wiek .....

miejsce urodzenia .....

adres zamieszkania .....

kod pocztowy .....

miejscowość .....

numer telefonu .....

2. Wykreśl nazwy czterech pór roku. Wypisz ich nazwy pod tabelką.

OPYTIMAUIOLAWLATOKLQRTAHNRMURYSMAZIRUOHMBNIMYANLO
PAYQWIPANYQIAZIMALOATANMATYWQPGAHNIBQIURMNSGKRMAY
RATIROMWIOSNAQPLATOMNBAVRTIONABMURYYNMSOPWJESIEŃZ
NMAPRGBTIUEMWQLORPSUYTMNRIU

.....

3. **Połącz kalendarzowe daty rozpoczęcia pór roku oraz dopasuj do nich odpowiednie zdjęcie.**

ZIMA	21.03.	
LATO	21.12.	
WIOSNA	23.09.	
JESIEŃ	21.06.	

4. Uzupełnij tekst właściwą formą wyrazów podanych w nawiasach.

W …… (Anglia) jestem od trzech …… (tydzień). Przyjechałem tu, żeby zrobić zdjęcia do mojej nowej (książka) …….Czas spędzam, spacerując, odwiedzając …… (znajomi), zwiedzając …… (galeria) i przede wszystkim obserwując ludzi i ich otoczenie.

W Anglii czuję się bardzo dobrze, zwłaszcza że pogoda wyjątkowo dopisuje i moje obawy, że cały czas będzie padało, nie ziściły się. Przez cały ten czas nawet nie wyciągnąłem …… (parasol) z walizki.

Zostanę w Anglii przez jeszcze dwa …… (tydzień). Zanim skompletuję cały materiał do książki, będę chciał zorganizować …… (wystawa) w Starym …… (Browar) w Poznaniu. Cieszę się, że mam taką możliwość, zwłaszcza że mogę liczyć na pomoc …… (znajoma), która tam pracuje. To będzie ciekawe doświadczenie i pozwoli mi wybrać najlepsze zdjęcia do …… (album), co wcale nie jest łatwe, gdyż zrobiłem mnóstwo …… (zdjęcia).

5. Przypomnij sobie kalendarzowe daty rozpoczęcia 4 pór roku i zapisz je poniżej.

WIOSNA .....

LATO .....

JESIEŃ .....

ZIMA .....

6. **Rozpoznaj, jakie to polskie miasta i podpisz ich nazwy.**

.....

.....

.....

.....

7. **Przypomnij sobie, czy w swoim życiu odwiedziłeś miasta przedstawione w powyższym ćwiczeniu. Opisz swoje wspomnienia (czas, miejsce, towarzystwo, co zobaczyłeś/aś itp.).**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. **Ćwiczenia fizyczne. Zapoznaj się z zestawami ćwiczeń znajdującymi się na końcu zeszytu.**

- Dla osób z osłabieniem funkcji jednej strony ciała: wykonaj ćwiczenie nr 1 z zestawu ćwiczeń dla osób po udarze mózgu.
- Wykonaj ćwiczenia 1 i 2 z zestawu ćwiczeń ogólnorozwojowych.