

PIOTR ŁĄCKI

PÓŁ GODZINY DLA UMYSŁU
ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB 60+

WYKREŚLANKI



PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

PÓŁ GODZINY DLA UMYSŁU

Mózg, aby odpowiednio funkcjonować, potrzebuje wyzwań. Pół godziny dla umysłu dziennie. Tyle czasu wystarczy, żeby "dać się spocić" naszemu mózgowi. Regularne ćwiczenia pozwalają utrzymać formę i przeciwdziałają wystąpieniu chorób neurodegeneracyjnych. **Zacznij regularny trening już dziś!**

W ramach cyklu "Pół godziny dla umysłu" każdego miesiąca publikowane są bezpłatne zadania, których celem jest ćwiczenie pamięci i innych funkcji poznawczych mózgu. Najnowsze informacje o kolejnych artykułach na stronie psychologdlaseniora.pl znajdziesz na [Facebooku](#). **Dołącz do naszej społeczności dbającej o umysł już dziś i bądź na bieżąco!**

JAK KORZYSTAĆ Z ĆWICZEŃ?

1. **pracuj w swoim tempie**
2. **trenuj regularnie**
3. **mózg lubi nowości** – bądź otwarty na nietypowe zadania
4. **nie zniechęcaj się trudnościami**
5. **sprawdź swoje rozwiązania z kluczem odpowiedzi**

PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

Portal edukacyjny prowadzony przez psychologa Piotra Łackiego. Zawiera praktyczną wiedzę o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+ oraz aktywnym życiu na emeryturze. Wszystko w ciekawej i przystępnej formie.

¡HOLA, COMPAÑEROS!

Twoim zadaniem będzie wykreślenie 9 słów i zwrotów pochodzących z języka hiszpańskiego. Ich znaczenia znajdziesz w kluczu odpowiedzi.

C	A	S	T	O	D	A	T	T	I	P	T
S	A	D	T	A	R	T	O	F	I	E	S
A	S	H	T	O	M	O	D	M	N	A	N
D	I	T	O	R	O	D	O	T	A	D	D
I	E	G	F	L	A	D	B	E	A	I	U
O	S	Ñ	Á	I	A	T	I	V	O	Ó	R
M	T	Ó	T	A	E	O	E	Á	T	S	O
A	A	D	A	L	I	S	N	T	Ñ	Ó	F
Ñ	C	Ó	M	O	E	S	T	Á	S	R	A
A	R	E	Ñ	Á	F	A	L	A	D	A	M
N	T	Ó	G	R	A	C	I	A	S	Ñ	O
A	B	U	E	N	O	S	D	Í	A	S	S

HOLA, GRACIAS, FIESTA, SIESTA, MAÑANA,
BUENOS DÍAS, CÓMO ESTÁS, ADIÓS, TODO BIEN

ZIELNIK

Wielu ziołom i roślinom przypisuje się lecznicze działanie. 12 z nich zostało ukrytych w diagramie. Postaraj się wykreślić najwięcej jak potrafisz bez zaglądania do listy na dole strony. Dopiero później skorzystaj ze ściagi. Szukaj we wszystkich kierunkach (również po skosie i wspak).

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

RUMIANEK, MELISA, SKRZYP, POKRZYWA, CZYSTEK, HIBISKUS
LIPA, KOPER WŁOSKI, MORWA, SZAŁWIA, ROOIBOS, ULUNG

ŚWIAT NA WSPAK

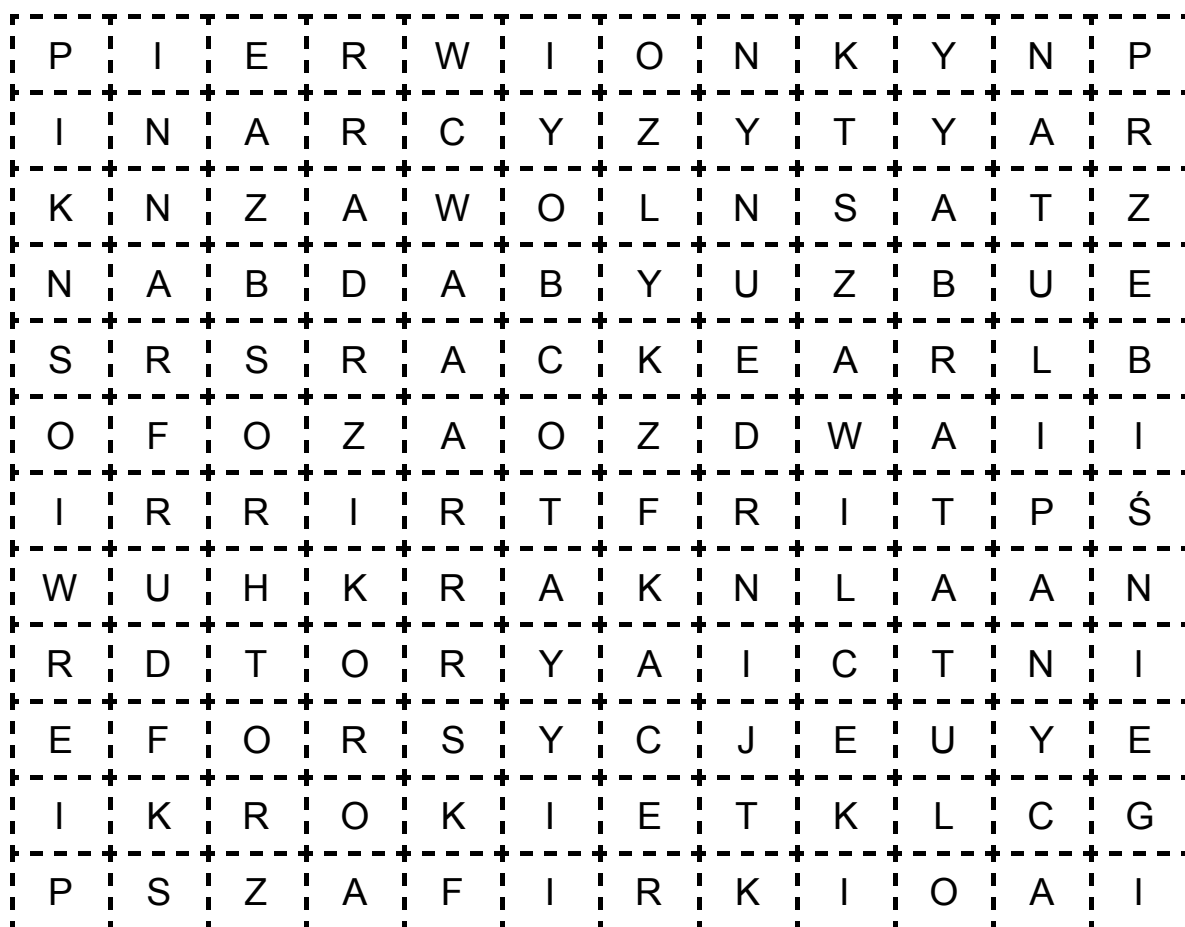
Nie da się z Polski wyjechać dalej niż do Nowej Zelandii. Poniżej znajdziesz wypisanych 10 państw Oceanii. Wszystkie zostały ukryte wspak!

U	A	L	A	P	A	L	A	T	O	M	A
S	A	M	A	O	M	I	K	R	I	A	T
D	A	L	A	G	N	O	T	K	T	O	R
U	Z	A	D	A	G	I	R	D	U	M	A
F	L	A	L	A	S	O	Ż	E	L	A	T
I	D	A	G	T	N	Y	L	D	E	S	A
F	A	S	V	E	F	A	R	A	I	D	F
A	V	B	Z	U	R	U	A	N	G	F	A
U	A	J	A	D	T	U	T	T	A	T	L
L	A	D	I	T	A	B	I	R	I	K	A
A	A	V	A	V	U	T	A	U	N	A	V
A	I	D	N	A	L	E	Z	A	W	O	N

TONGA, TUVALU, SAMOA, VANUATU, PALAU,
NAURU, KIRIBATI, FIDŻI, MIKRONEZJA, NOWA ZELANDIA

WIOSNA

W diagramie ukryłem 10 wiosennych kwiatów. Postaraj się odnaleźć wszystkie najszybciej jak potrafisz. Czas zapisz na dole strony.

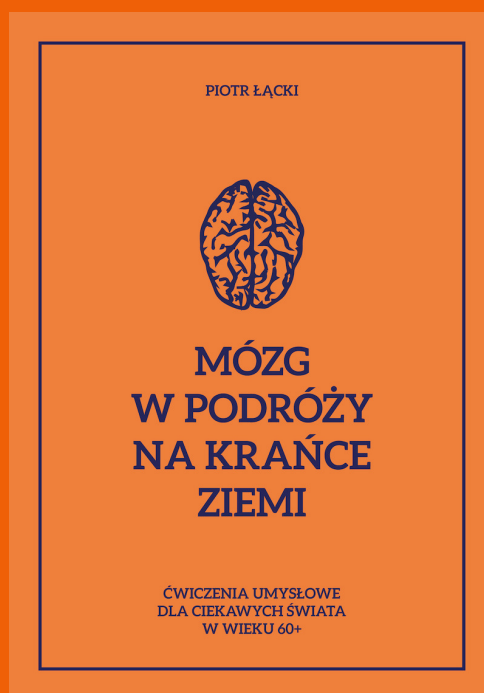
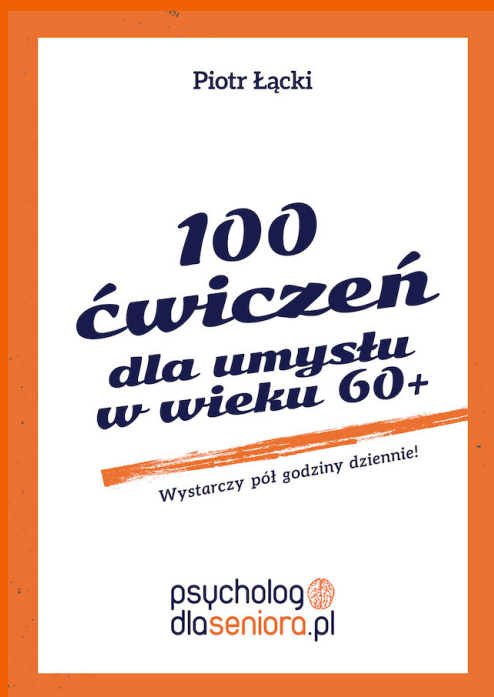


PRZEBIŚNIEGI, KROKUSY, PIERWIOSNKI, TULIPANY, FORSYCJE,
SZAFIRKI, ZAWILCE, NARCYZY, HIACYNTY, BRATKI

TWÓJ CZAS:

MASZ CHĘĆ NA WIĘCEJ ĆWICZEŃ UMYSŁOWYCH?

WYBIERZ PUBLIKACJE PSYCHOLOGA PIOTRA ŁĄCKIEGO



**KAŻDY ZESTAW TO
KILKANAŚCIE GODZIN WYZWAŃ
DLA TWOJEGO MÓZGU**

**WSZYSTKIE PUBLIKACJE ZNAJDZIESZ NA:
[PSYCHOLOGDLASENIORA.PL/SKLEP](https://psychologdla seniora.pl/sklep)**

ODPOWIEDZI

¡HOLA, COMPAÑEROS!

							T				
							O				
	S	H					D			A	
	I		O				O			D	
	E		F	L			B			I	
	S			I	A		I			Ó	
M	T				E		E			S	
A	A					S	N				
Ñ	C	Ó	M	O	E	S	T	Á	S		
A								A			
N			G	R	A	C	I	A	S		
A	B	U	E	N	O	S	D	Í	A	S	

¡hola! – cześć

gracias – dziękuję

fiesta – przyjęcie

siesta – drzemka poobiednia

mañana – jutro

buenos días – dzień dobry

¿Cómo estás? – Jak się masz?

¡Adiós! – Do widzenia

¡Todo bien! – wszystko dobrze

ZIELNIK

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

ŚWIAT NA WSPAK

U	A	L	A	P						M	
									I	A	
			A	G	N	O	T	K		O	
U						I	R			M	
	L					O	Ż			A	
		A			N			D		S	
			V	E					I		
			Z	U	R	U	A	N		F	
		J			T						
	A		I	T	A	B	I	R	I	K	
					U	T	A	U	N	A	V
A	I	D	N	A	L	E	Z	A	W	O	N

WIOSNA

