



Trening intelektu

Wyćwicz pamięć, koncentrację
i kreatywność **w 31 dni**

Przekonaj się, jak szybko możesz:

- › poprawić swoją zdolność do błyskawicznego zapamiętywania nowych informacji
- › wypracować umiejętność efektywnego skupiania uwagi
- › uwolnić swoją kreatywność i potencjał niesztampowego, innowacyjnego myślenia

Autorstwo: Paulina Mechło (rozdziały 1 – 4), Jolanta Grzelka (rozdziały 1 – 4).

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska
Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
http://sensus.pl/user/opinie?twosup_p

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-4221-2
Numer katalogowy: 7743

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Poleć książkę na Facebook.com](#)
- [Kup w wersji papierowej](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Książkę dedykujemy:

*Mamie, Tacie oraz Magdalence,
Paulina*

*Mamie, Tacie i Piotrusiowi,
Jola*

Spis treści

Rozdział 1.	7
<i>Trening intelektu</i>	9
<i>Pamięć jest spiżarnią informacji</i>	9
<i>Uwaga jest szperaczem rzeczywistości</i>	10
<i>Kreatywność jest nowym zbiegiem oczywistości</i>	10
<i>Język jest zwierciadłem intelektu</i>	10
<i>Wiedza to informacje plus zastosowanie</i>	10
Trening intelektu	12
Prosta instrukcja obsługi treningu intelektu	12
Rozdział 2.	15
Dzień 1.	16
Dzień 2.	20
Dzień 3.	25
Dzień 4.	31
Dzień 5.	36
Dzień 6.	41
Dzień 7.	46
Dzień 8.	52
Dzień 9.	57
Dzień 10.	63
Dzień 11.	67
Dzień 12.	71
Dzień 13.	77
Dzień 14.	82
Dzień 15.	87
Dzień 16.	92
Dzień 17.	96
Dzień 18.	100
Dzień 19.	106
Dzień 20.	112
Dzień 21.	116
Dzień 22.	123

Dzień 23.	127
Dzień 24.	132
Dzień 25.	137
Dzień 26.	142
Dzień 27.	147
Dzień 28.	152
Dzień 29.	158
Dzień 30.	162
Dzień 31.	168

Rozdział 3. Tabele osiągnięć 175

Rozdział 4. Rozwiązania 179

Dzień 1.	180
Dzień 2.	180
Dzień 3.	181
Dzień 4.	183
Dzień 5.	183
Dzień 6.	184
Dzień 7.	185
Dzień 8.	185
Dzień 9.	186
Dzień 10.	188
Dzień 11.	188
Dzień 12.	189
Dzień 13.	191
Dzień 14.	191
Dzień 15.	192
Dzień 16.	193
Dzień 17.	194
Dzień 18.	194
Dzień 19.	196
Dzień 20.	197
Dzień 21.	198
Dzień 22.	199
Dzień 23.	200
Dzień 24.	200
Dzień 25.	201
Dzień 26.	202
Dzień 27.	202
Dzień 28.	203
Dzień 29.	204
Dzień 30.	204
Dzień 31.	206

Rozdział 1.



„Mózg to mój ulubiony narząd” — mawia Woody Allen. Nie bez powodu. Gala-retowata, szarobrazowa, ważąca 1,4 kilograma masa znajdująca się w naszej czaszce jest tym, co tworzy naszą indywidualność. Mózg — nasze centrum dowodzenia kształtuje nas i naszą rzeczywistość. Odbiera, analizuje i przetwarza bodźce z naszego otoczenia. Jest absolutnie wyjątkowym narządem. Każdy mózg jest inny, a utrzymywanie go w dobrym zdrowiu procentuje, ponieważ sprzyja to lepszemu funkcjonowaniu poznawczemu w latach późniejszych. Przejdźmy zatem od razu do ćwiczeń. Poświęć teraz do 5 minut, by przypomnieć sobie możliwie jak najwięcej informacji o mózgu.

Co wiesz o swoim mózgu? Jaką masz wiedzę na ten temat? Jak jest zbudowany mózg? Z czego się składa? Wydobądź te informacje z pamięci i zapisz poniżej:

Możemy się założyć, że wiesz całkiem sporo. W końcu od pierwszych chwil swego życia jesteś jego aktywnym użytkownikiem. Sprawne działanie mózgu nie jest tylko efektem odpowiedniego połączenia i zgrania jego części składowych. To, jak wydajnie działa nasz mózg, zależy przede wszystkim od tego, czy i jak o niego dbamy, jakich składników odżywczych mu dostarczamy oraz jakiej stymulacji.

Od kilkudziesięciu lat grupy badawcze złożone ze specjalistów zajmujących się badaniem mózgu zastanawiają się nad zagadnieniem zdrowego starzenia się człowieka. Jeden z ich przedstawicieli, Yaakov Stern, stworzył na początku XXI wieku pojęcie rezerwy poznawczej. Wyróżnił on trzy składniki kluczowe dla powiększania rezerwy poznawczej: inteligencję, poziom i jakość edukacji oraz złożoność wykonywanej pracy. Rezerwę poznawczą można porównać do wielkiego worka, do którego w ciągu życia wrzucamy nasze zapasy poznawcze. Im więcej zapasów zbierzemy i im więcej będzie ich zgromadzonych tym worek będzie pełniejszy, a my na starość będziemy mogli czerpać z niego pełnymi garściami. W praktyce oznacza to, że osoby o wyższym poziomie wykształcenia, mające mocno angażującą intelektualnie pracę oraz wykonujące zadania sprzyjające rozwojowi intelektu posiadają naturalnie większą rezerwę poznawczą niż osoby, które nie przykładają takiej wagi do troski o siebie i swój mózg. Przewiduje się, że gdy osoby dbające o intelekt osiągną podeszły wiek, mniej z nich będzie cierpiało na demencję oraz dłużej będą sprawniej funkcjonowały intelektualnie.

Trening intelektu

Na trening intelektu składają się: pamięć, koncentracja, kreatywność, język i wiedza.



PAMIĘĆ jest spiżarnią informacji

Pamięć pozwala nam na gromadzenie, przechowywanie i wykorzystywanie informacji. Gdy pamiętamy coś chwilę, wtedy działa pamięć krótkoterminowa, jeśli dłużej, dzieje się to dzięki pamięci długoterminowej. Co do pojemności pamięci, zakłada się, że pamięć krótkoterminowa obejmuje 7 plus/minus 2 elementy. Oznacza to, że posługując się pamięcią krótką, jesteś w stanie zapamiętać numer telefonu, krótką listę zakupów czy też nowy adres. Jeśli chodzi o pojemność pamięci długiej, zakłada się, że jest nieograniczona. Obecnie nie dysponujemy narzędziami do tego, by ją móc zmierzyć. W treningu poćwiczysz głównie pamięć krótkoterminową.

UWAGA jest szperaczem rzeczywistości

Szperacz to lampa podobna do reflektora, z tą różnicą, że można ją obracać, tak by snop światła mógł oświetlić to, co chcemy. Z uwagą jest podobnie: pozwala nam ona na skupienie się, selekcję i wybieranie tego, co w danym momencie jest z jakiegoś powodu ważne. Dzięki niej możemy naświetlić kawałek naszej rzeczywistości, by z tego kawałka przyjąć informacje z otoczenia. Jest też strażnikiem mózgu, który nie doprowadza do przegrzania się głowy, ponieważ nie pozwala na przyjęcie wszystkich informacji, które do nas spływają w życiu codziennym.

Każde z proponowanych ćwiczeń w pewnym stopniu wymaga zaangażowania uwagi, szczególnie umiejętności jej skupienia (koncentracji) i utrzymania na zadaniu. Jest to niezwykle ważna funkcja poznawcza, którą poćwiczysz najbardziej podczas rozgrzewki rozpoczynającej każdy dzień treningu.

KREATYWNOŚĆ jest nowym zbiegiem oczywistości

Kreatywność to tworzenie nowej jakości. Istotnym jej składnikiem jest umiejętność elastycznego myślenia i łączenia informacji teoretycznie ze sobą niepowiązanych. Niektórzy mawiają, że aby być kreatywnym, trzeba wyjść poza schemat, czyli nie ograniczać się tym, co mamy w głowie. Kreatywność sprzyja generowaniu nowych pomysłów, jak i nowe pomysły sprzyjają kreatywności. Wśród ćwiczeń składających się na trening znajdują się zadania rozwijające kreatywność. Nie będziesz śpiewać, tańczyć, rzeźbić czy malować, natomiast każdego dnia przez chwilę poćwiczysz myślenie innowacyjne.

JĘZYK jest zwierciadłem intelektu

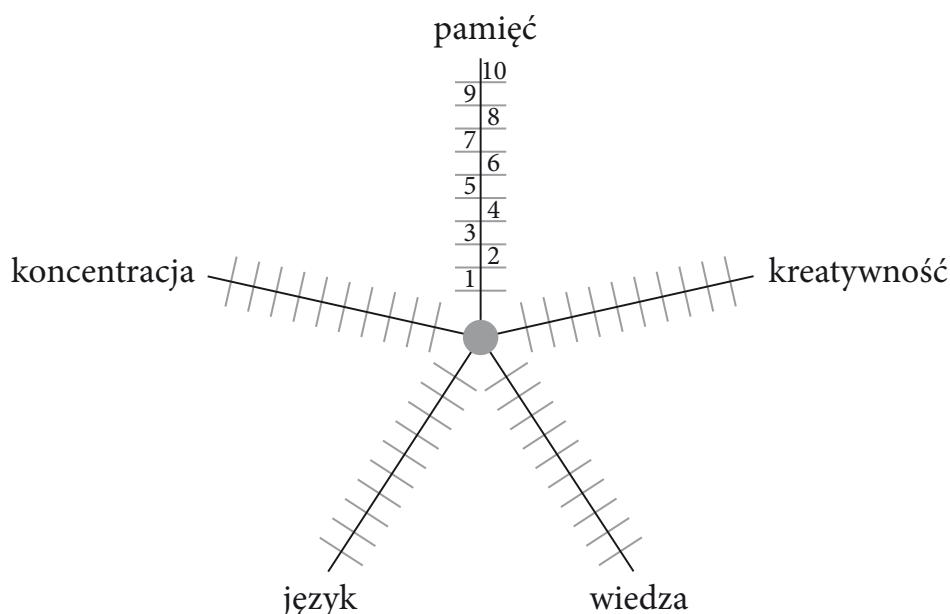
Bogate słownictwo pozwala na lepsze i bardziej precyzyjne wyrażanie i rozumienie komunikatów. Giętkość językowa z kolei pozwala na dostosowanie się nadawcy do odbiorcy. Nasze myśli wyrażamy także w języku. Im więcej uwagi do niego przywiążemy, tym lepiej się rozwiniemy językowo.

W treningu każdego dnia znajdziesz krótkie ćwiczenie językowe.

WIEDZA to informacje plus zastosowanie

Im jesteśmy starsi, tym więcej wiemy. Znamy więcej faktów, potrafimy z wiedzy korzystać w praktyce. Wiedzy z pewnością nie moglibyśmy zdobyć, przechować ani utrzymać bez pamięci i uwagi. Dzielenie się nią zaś wymaga języka, a wykorzystywanie w nowy sposób — kreatywności. Co jakiś czas w treningu znajdzie się krótkie ćwiczenie dotyczące Twojej wiedzy.

Jeśli udało Ci się doczytać do tej strony, to jest to dobry czas na minipowtórkę. Zatem nie powracając do wcześniejszych fragmentów tekstu, w ciągu 2 minut wypisz wszystko, co udało Ci się zapamiętać. Nie omijaj tego ćwiczenia, sprawdź siebie.



Po dokonaniu oceny połącz ze sobą punkty, tak by powstał pięciokąt. Który z powyższych elementów jest u Ciebie najlepszy, a który według Twojej oceny wypadł najsłabiej?

Trening intelektu

Trening intelektu ma nie lada zadanie – otóż ma zadbać o Twoją głowę. Sam trening nie zastąpi wszystkich aktywności, które warto wykonywać, by cieszyć się sprawną głową przez wiele lat. Książka ta zatem nie jest gotową receptą na to, jak dbać o mózg. Jednak wykonując ćwiczenia w niej zawarte, dostarczysz swojemu mózgowi codzienną dawkę zdrowej stymulacji, która zwróci się z nawiązką.

Ćwiczenia z pozoru mogą wydać się banalne. Owszem, są proste, ale w tym tkwi ich siła. Dzięki swej prostocie każde ćwiczenie koncentruje się na pamięci, koncentracji, kreatywności bądź języku. By maksymalnie skorzystać z treningu intelektu warto przestrzegać zaleceń podanych w instrukcji obsługi treningu.

Prosta instrukcja obsługi treningu intelektu

Treningi mają sens, jeśli są wykonywane SYSTEMATYCZNIE, dlatego na każdy dzień treningu przypada kilka ćwiczeń. Proponowane ćwiczenia mogą być wykonywane o tej porze dnia, gdy masz na to ochotę. Możesz wykonywać je samodzielnie albo zaproponować znajomym, aby wykonując zadania w swoim egzemplarzu, pościgali się z Tobą w ich wykonywaniu. Dobrze by było jednak, gdybyś mógł je wykonywać mniej więcej o tej samej porze, tak by stały się Twoim nawykiem.

Do wykonywania ćwiczeń będzie potrzebny STOPER oraz OŁÓWEK.

Ważne jest, by wykonywane ćwiczenia robić ciągiem na zasadzie SIADAM I ROBIĘ od razu WSZYSTKIE. Pamiętaj, by NIE PRZECHODZIĆ DO KOLEJNEGO ĆWICZENIA BEZ WYKONANIA WSZYSTKICH POPRZEDNICH.

Zatem 4 zasady dające najlepsze rezultaty treningu to:

SYSTEMATYCZNOŚĆ

ZAWSZE POD RĘKĄ MIEJ STOPER I OŁÓWEK

WYKONUJ WSZYSTKIE ĆWICZENIA BEZ PRZERW I W PODANEJ KOLEJNOŚCI

BIJ REKORDY W SZYBKOŚCI WYKONYWANIA ĆWICZEŃ Z SAMYM SOBĄ ORAZ Z INNYMI

Dobrej zabawy i powodzenia!

Rozdział 2.



Dzień 1.

Data rozpoczęcia treningu: _____


Witamy Cię pierwszego dnia. Przeprowadzimy Cię dzisiaj krok po kroku przez dzień pierwszy. Ćwiczenia są niezwykle proste, wymagają jednak uwagi i czasu na ich wykonanie. Mogą się wydać banalne (na przykład proste działania polegające na dodawaniu, odejmowaniu, mnożeniu i dzieleniu). Jednak nie chodzi nam tu o wykład zupełnie nowej wiedzy, a o dobre i intensywne wyćwiczenie głowy. Osoby regularnie biegające nie biegają na coraz to nowy sposób, ale starają się skracać czas biegu na daną odległość oraz zwiększać swoją wytrzymałość. Trening ten jest zatem swoistym joggingiem dla głowy.

Każdy trening, jak u dobrego sportowca, rozpoczyna się od rozgrzewki. Wykonaj teraz zatem ćwiczenie 1. Zmierz czas jego wykonania co do sekundy. Pamiętaj, że Twoim kalkulatorem jest głowa. Rozpocznij sesję pomiarową.

Ćwiczenie 1. Rozgrzewka

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej potrafisz, mierząc czas.

$5:5=$	$5:3=$	$7-4=$	$6:1=$	$8-5=$
$3:3=$	$6-2=$	$9:5=$	$3-3=$	$3-4=$
$6-7=$	$1+2=$	$8:7=$	$4-3=$	$5:7=$
$8:5=$	$3-4=$	$8:4=$	$7:6=$	$6-6+3=$
$5:8=$	$5+6=$	$5-5=$	$9:4=$	$4:2=$
$9:9=$	$4-7=$	$6:7=$	$6:3=$	$2:0=$
$6:1=$	$1+3=$	$5+5=$	$5:5=$	$5:4=$
$3-3+5=$	$4:4=$	$8+27=$	$8-11=$	$8:4=$
$8:6=$	$4-7=$	$0-3=$	$9-3=$	$3:2=$
$4-3=$	$6+9=$	$5+5-6=$	$3:4=$	$9+6=$
$8+9=$	$9:3=$	$8:2=$	$5:2=$	$7-5=$
$7:6=$	$9-7=$	$5-4=$	$2:5=$	$3:8=$
$6-2=$	$5+6=$	$7+4=$	$8:6=$	$5-1=$
$14+9=$	$5:5=$	$8:8=$	$6:3=$	$3+2=$
$7:7=$	$8:2=$	$9:9=$	$3-1=$	$9+9=$
$7-4=$	$5:1=$	$5-5=$	$1+5=$	$8-3=$
$6:3=$	$3+12=$	$4+4=$	$6-2=$	$2+24=$
$9:4=$	$7+9=$	$3:3=$	$4:9=$	$3:5=$

6:3=	5·6=	5·8=	2:2=	5·4=
5:5=	3:3=	5·1=	4:2=	7-9=
7-8=	5-2=	6-2=	5·5=	3-4=
9+6=	3·3=	8-3=	6+2=	4·6=
6:2=	6-1=	4·5=	7-3=	7-3=
8-7=	8-5=	8-7=	1·6=	1+4=
4+6=	1:1=	3-3=	1+0=	6+2=
5·4=	4:2=	2·5=	7+6=	3+4=
7·8=	4-4=	2:1=	7·9=	
				 Czas: _____

Powyższe ćwiczenie wymaga dużego skupienia. Jeśli to ćwiczenie wykonałeś w czasie krótszym niż 5 minut, to jest to dobry wynik. Jeśli zadanie zajęło Ci więcej czasu, masz jeszcze 30 dni, by ten wynik poprawić. Sprawdź się teraz w ćwiczeniu 2. Pamiętaj o pomiarze czasu.

Ćwiczenie 2. Koncentracja

Odszukaj w poniższym ciągu liter wyrazy trzyliterowe i zakreśl je. Zmierz czas.

KJFKDLJOZEZJFKDGDKNKOWDNFBGHHFKOKNFDMJFKHKOTNSMKHJKKO
 ŃKDPSPOREUOKORTRAJMXNCKJHMIŚFJDJFODDAJMHKQJUQOAJKOMÓJ
 KDLJFGFJKLGNZNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNL
 NMNIPIĆNMNKJSERNCKSJKWÓRJKJRÓWNKJFHGFJFJOQJGSOKKĘSNCM
 VNKBJDPAJNMCHVDKNOSVHBFJLDDALMSMNFLSNMDLAFJDKJFDDKJHUK
 JFKLDJGFKLGALEFKLJGLSPAWFNKDJFGKDGNVKNVBTUŻFJKDJFDSOS
 NVJHKGHKDSUMGJKJHKLOS NVKDJKFGHJFDBAKCMHVJJKKDHLŃSVNJKL
 GNZNHJFKJDFNKDJFDFKFDKNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWMKDK
 ROKNVKDJFGFSATJKGJKDJHKDKITVNDNBĲKNCMIVNKCJBDKŁĘKNMDN
 FFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBGHHFMWMOVWVCBV
 KDJBONONDKOWSMNOWANSKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO
 HDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOWMKFGHJ
 FKFJJKNNDNKFVWGHJMHVJKKDMJGHNFKPALDFHGMFJFJJKNNDNKFNM



Czas: _____ Liczba znalezionych słów: _____/38

Jeśli udało Ci się wykonać powyższe ćwiczenie w czasie krótszym niż 3 minuty, to jest to dobry czas. W powyższym ćwiczeniu znajduje się 38 słów. Ile Tobie udało się znaleźć? Powyżej 30 jest bardzo dobrym wynikiem. Pomiędzy 25 i 30 jest nieźle.

Sprawdź teraz, ile słów potrafisz zapamiętać.

Ćwiczenie 3. Pamięć

Zapamiętaj możliwie najwięcej słów oraz ich położenie w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj ramkę i z pamięci wpisz wyrazy do prawej ramki.

niespodziewanie	świadomy
zespół	terytorium
odwiedziny	sos
zegar	serenada
las	parkiet
oddech	sól

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Liczba poprawnie zapamiętanych wyrazów: ____/12

Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać?

- | | |
|--------------|--|
| 4 – 6 słów | Średnio, ale trening czyni mistrza. |
| 7 – 8 słów | Dobrze. Zawsze może być lepiej. |
| 9 – 10 słów | Bardzo dobrze. Brawo! Może być tylko lepiej. |
| 11 – 12 słów | Świetnie. |

Kolejne ćwiczenie dotyczy myślenia kreatywnego, elastycznego i giętkiego. Ważne, by nie oceniać pomysłów, które będziesz tworzyć, i wypisywać wszystkie, które przyjdą Ci do głowy.

Ćwiczenie 4. Kreatywność

Wypisz jak najwięcej *nietypowych* zastosowań dla książki (np. cegła do budowy domu) w czasie 3 minut.

Liczba wygenerowanych zastosowań: ____

Jeśli więcej niż 12, to na początek jest to dobry wynik! Mniej? Będzie jeszcze niejedna okazja do ćwiczeń.

A teraz wpisz pomiary z dzisiejszego dnia w tabel na stronie 178. Po dzisiejszym pomiarze wpisujesz wyniki z ćwiczenia 1. *do tabeli numer 1*, z ćwiczenia 2. *do tabeli numer 4*, z ćwiczenia numer 3. *do tabeli numer 2*, a z ćwiczenia numer 5. *do tabeli numer 5*.. Dzięki nim będziesz wiedzieć, gdzie w chwili obecnej się znajdujesz oraz ile jeszcze drogi przed Tobą. Możesz także sprawdzić odpowiedzi do ćwiczenia 2. na stronie 180. To był dzień 1. z 31. Odłóż teraz książkę. Jutro rozpoczynamy trening trwający 29 dni.

Dzień 2.

Rozpoczynamy sesję treningową. W tej sesji znajdziesz nieco więcej różnorodnych ćwiczeń. Wykonuj wszystkie od razu, bez przerw, na zasadzie: SIADAM I ROBIĘ WSZYSTKO. Pamiętaj o stoperze i czymś do pisania. W trakcie wykonywania ćwiczeń oddychaj regularnie i pamiętaj by być odpężonym. Dobrej zabawy!

Ćwiczenie 1.

Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$4:4=$	$6:1=$	$9-3=$	$14+5=$	$1+4=$
$8-13=$	$3-3=$	$3:4=$	$4+6=$	$6+2=$
$9-3=$	$8:6=$	$7:8=$	$8:8=$	$3:7=$
$3:4=$	$4-3=$	$3:4=$	$7:8=$	$4:2=$
$7:8=$	$8+9=$	$5:2=$	$7:6=$	$9-6=$
$3:4=$	$7:6=$	$4-2=$	$5:6=$	$33:3=$
$5:2=$	$6-2=$	$3-2=$	$4:6=$	$1:5=$
$4-2=$	$4+9=$	$6:2=$	$3-2=$	$4+7=$
$3-2=$	$7:7=$	$1-1=$	$4+5=$	$5:2=$
$6:2=$	$7-14=$	$2:5=$	$8-7=$	$7+2-6=$
$1-1=$	$6:3=$	$7-5:2=$	$5+4=$	$6:3=$
$2:5=$	$9:4=$	$8-6=$	$8:2=$	$3-3=$
$6-1=$	$6:3-1=$	$5:5=$	$8:4=$	$7:8=$
$8-5=$	$5:3=$	$4-3=$	$8:0=$	$4-5=$
$1:1=$	$6-2=$	$8-9=$	$6:8=$	$5:9=$
$4:2=$	$4:2=$	$8:6=$	$7+8=$	$4:2=$
$4-4=$	$5:5=$	$2+3=$	$3:6=$	$5:3=$
$5:1=$	$6+2=$	$7+6=$	$4+7=$	$6-2=$
$6-2=$	$7-3=$	$6-3=$	$2:4=$	$4:2=$
$8-3=$	$1:6=$	$3-1=$	$5+8+1=$	$5:5=$
$4:5=$	$1+0=$	$5-4=$	$6-4=$	$6+2=$
$5:5=$	$7+6=$	$9+4=$	$5-5=$	$6+2=$
$3:3=$	$7:9=$	$3+3=$	$1-2=$	$7-3=$
$6-7+2=$	$7-9=$	$7:4=$	$4+7=$	$1:6=$
$8:5=$	$3-4=$	$5+3=$	$38-1=$	$3-4=$
$5:8=$	$4:4=$	$5-2=$	$4:6=$	$6-5=$
$9:9=$	$8-11=$	$4+4=$	$7-3=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.


Porównaj na oko ilość tych samych symboli po lewej i po prawej stronie. Wstaw znak =, < lub >. Zmierz czas.

% % % % % % % % % %
& & & & & & & &

YYYYYYYYY
< < < < < < < <
00000000000000000000
}}}}}}}}}}}}}}}}}}
LLLLLLLLL
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

% % % % % % % % % % % % % %
& & & & & & &

YYYYYYYYY
< < < < < < < <
00000000000000000000
}}}}}}}}}}}}}}}}}}
LLLLLLLLL
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Czas: _____


Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

12-9=
55:5=
87-5=
81:9=
36:6=
3·12=
56:8=

2·13=
16:4=
17-8=
35:5=
49:7=
12:6=
18:2=

3·15=
24:3=
72:8=
20:4=
2·23=
16:8=
40:5=

Czas: _____



















Brawo, jeśli zadanie zajęło Ci mniej niż minutę!

DZIEŃ 2.

21

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj jak najwięcej figur i ich położenie w ciągu 2 *minut*. Następnie zakryj tabelę i przerysuj je do tabeli poniżej.

Liczba poprawnie zapamiętanych figur: ____/18.

10 i więcej poprawnie zapamiętanych kształtów jest dobrym wynikiem. Jeśli mniej, warto poćwiczyć.

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$7 \cdot 2 + 8 =$

$7 - 1 - 5 =$

$7 - 2 + 9 =$

$3 \cdot 3 + 6 =$

$3 + 4 + 4 =$

$6 - 5 + 9 =$

$9 - 6 + 3 =$

$5 - 1 + 2 =$

$2 \cdot 4 - 3 =$

$6 \cdot 6 + 5 =$

$4 \cdot 2 : 4 =$

$9 : 3 + 7 =$

$2 \cdot 2 + 6 =$

$3 : 3 - 9 =$

$4 - 2 + 8 =$

$1 - 1 + 7 =$

$6 : 2 + 8 =$

$9 - 6 + 3 =$

$7 + 8 + 4 =$

$5 : 5 \cdot 5 =$

$5 : 5 + 8 =$

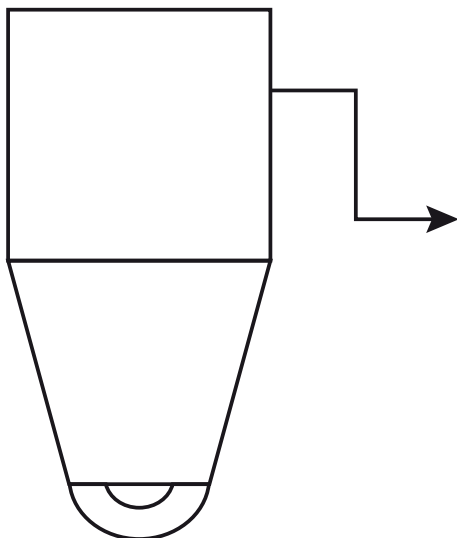


Czas: ____

Krócej niż 90 sekund? Bardzo dobrze!

Ćwiczenie 6.

Wymyśl co najmniej 12 zastosowań dla poniższego przedmiotu w czasie do 4 minut.



- | | |
|----|-----|
| 1. | 8. |
| 2. | 9. |
| 3. | 10. |
| 4. | 11. |
| 5. | 12. |
| 6. | 13. |
| 7. | 14. |

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

kolor (s) b_____

piękny (a) _____

biały (a) _____

łączyć (s) je_____

jury (s) _____

zwykły (a) w_____y



Czas: _____

Kolejne ćwiczenie wykonaj wieczorem.

Mózg w trakcie snu utrzuła zdobyte informacje, dlatego jednym z codziennych ćwiczeń zalecanych podczas treningu jest przypominanie sobie tego, czego nowego udało Ci się nauczyć w ciągu dnia. Przed snem dobrze jest przypomnieć sobie dzień i odpowiedzieć na pytanie o nową wiedzę, tak by jeszcze lepiej ją utrwalić.

Ćwiczenie 8.

Czego nowego udało Ci się dzisiaj nauczyć? Wypisz możliwie dokładnie. Poświęć *5 minut* na przegląd całego dnia.

Wpisz teraz czas wykonania ćwiczenia 1. do tabeli numer 1 na stronie 178. Możesz sprawdzić odpowiedzi do ćwiczenia 7. na stronie 182. Do jutra!

Dzień 3.

Dziś czeka na Ciebie również 8 ćwiczeń. Pamiętaj o systematyczności oraz wykonywaniu wszystkich ćwiczeń bez przerwy. Powodzenia.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$1-1=$	$5:5=$	$4+7=$	$4:5=$	$5:1=$
$2:0:5=$	$2-1=$	$2:4=$	$8-7=$	$6-2=$
$3:7=$	$6:7=$	$5+8=$	$43-3=$	$8-3=$
$4:2=$	$5+5=$	$6-4=$	$2:5=$	$7+8=$
$9-6=$	$4+5=$	$5:7=$	$7-5=$	$3:6=$
$3:1=$	$8+7=$	$4:5=$	$8:7=$	$4+7=$
$12-2=$	$10-3=$	$8-7=$	$5:5=$	$7-3=$
$5:4=$	$6-2=$	$3-3+2=$	$3:8=$	$5+56=$
$8:6=$	$6+5=$	$6+8=$	$9:3=$	$5:5=$
$5:5=$	$9+1=$	$6:6=$	$5:1=$	$8:2=$
$4-3+2=$	$8:2=$	$8:6=$	$4-9=$	$3:3=$
$9+9=$	$5-4=$	$2+13=$	$5-1=$	$5+4=$
$8-3=$	$7+4=$	$7+6=$	$5:4=$	$8:2-1=$
$2+2=$	$3:9-4=$	$5-4=$	$5:5=$	$8:4=$
$3:5=$	$8-9=$	$7:6=$	$7-8=$	$8:0=$
$5:4=$	$6-1=$	$6-2=$	$9+6=$	$6:8=$
$5:5=$	$8-5=$	$4+9=$	$6:2=$	$7+8=$
$7-8=$	$1:1=$	$7:7=$	$3:9=$	$2:2=$
$9+6=$	$3-1=$	$7-4=$	$4-3=$	$3:6=$
$6:2=$	$4:2=$	$6:3=$	$8:7=$	$4+7=$
$3:9=$	$8:2=$	$4-4=$	$8:4:3=$	$2:4=$
$4-3=$	$5:1=$	$3:3=$	$8-5=$	$5+8=$
$8:7=$	$6-2=$	$0:4=$	$1:1=$	$6-4=$
$8:4=$	$8-3=$	$8:4=$	$3-1=$	$5-5=$
$5-5=$	$7+8=$	$3:2=$	$4:2=$	$1-2=$
$2:5=$	$3:6=$	$9+6=$	$8:2=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Wyszukaj co najmniej 15 słów w czasie nie dłuższym niż 6 minut.

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

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$52-9=$

$2 \cdot 34=$

$73-7=$

$80:5=$

$18:3=$

$4+90=$

$44-2=$

$54:9=$

$52-7=$

$45-5=$

$42:7=$

$4 \cdot 12=$

$3+67=$

$36:4=$

$75-9=$

$21:7=$

$3 \cdot 15=$

$4+14=$

$42:6=$

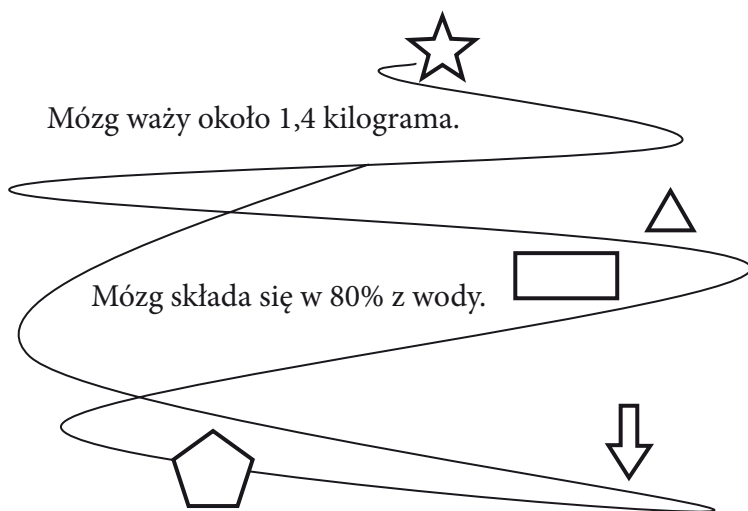
$49+5=$

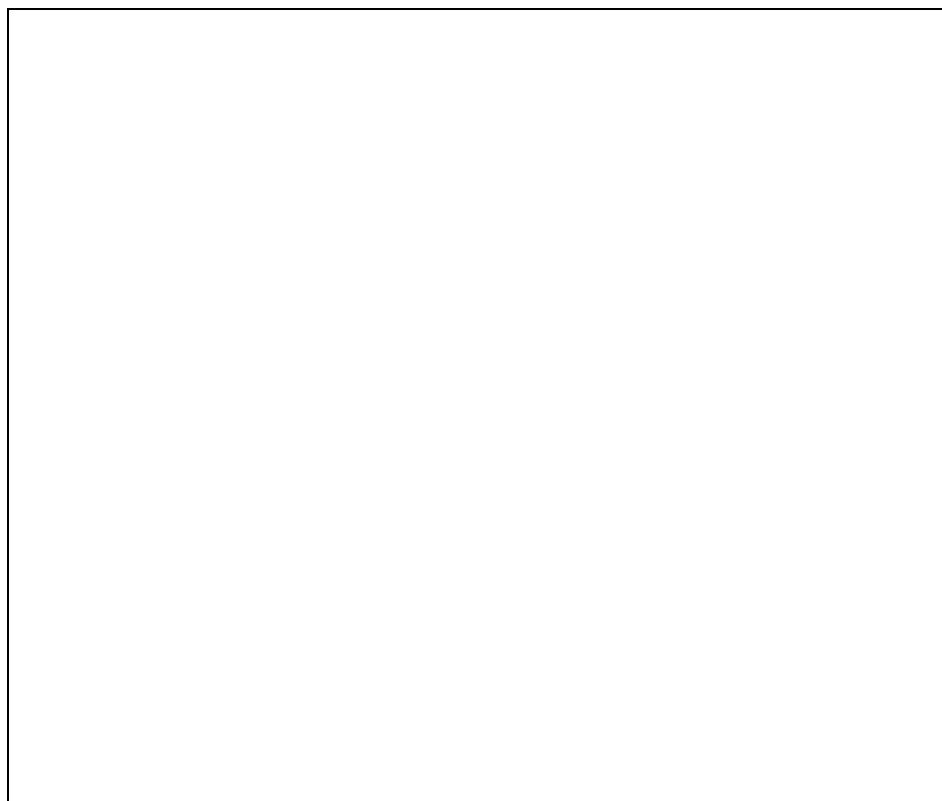
$24:8=$

Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj poniższy rysunek i zdania w ciągu *1 minuty*, następnie przerysuj go na kolejnej stronie.



**Ćwiczenie 5.**

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$7 \cdot 7 - 6 =$

$5 : 5 + 7 =$

$2 \cdot 6 : 3 =$

$4 \cdot 3 + 8 =$

$1 + 8 + 6 =$

$4 : 2 + 5 =$

$9 - 7 + 3 =$

$2 + 6 + 8 =$

$5 + 5 - 8 =$

$8 - 5 + 3 =$

$4 - 2 + 6 =$

$2 - 1 + 9 =$

$9 : 3 + 7 =$

$3 : 3 + 8 =$

$5 \cdot 2 \cdot 4 =$

$7 \cdot 7 + 3 =$

$6 : 2 + 9 =$

$4 \cdot 5 - 9 =$

$9 : 9 + 2 =$

$7 - 5 + 9 =$

$8 : 2 + 6 =$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Utwórz jak najwięcej słów z poniższymi literami w ciągu 3 minut.

stółzpowyłamywanymínogami

Ile słów udało Ci się utworzyć? _____

Więcej niż 16 jest bardzo dobrym wynikiem. Między 10 a 16 jest nieźle.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

dać (a) _____

iluzja (s) _____

rozsądny (a) nie _____

niski (a) _____

intensywny (s) _____

hit (s) _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie (pola 3×3), każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz.

A B C D E F G H I

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



Czas: _____

Zapisz w tabelach wyników (str. 176) rezultaty z ćwiczenia 1. w tabeli numer 1 oraz z ćwiczenia 8. w tabeli numer 3. Odpowiedzi do ćwiczenia 7. oraz 8. znajdziesz na stronie 183. Zapraszamy na jutrzejszy trening!

Dzień 4.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

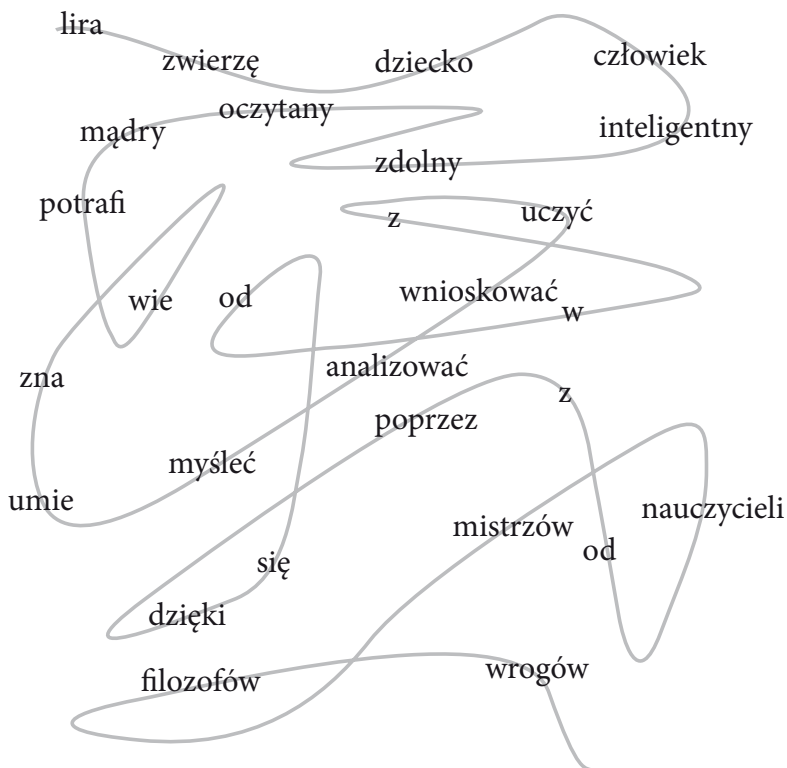
$4+7=$	$1:1=$	$6-4=$	$7+2=$	$7-3=$
$8-1\cdot6=$	$3-1=$	$5\cdot7=$	$6:3=$	$6+7=$
$9-5=$	$4:2=$	$5:1=$	$2-3=$	$7\cdot6=$
$4\cdot6=$	$8:2=$	$4\cdot5+2=$	$6-3=$	$4-3=$
$7-3=$	$5\cdot1=$	$18-7=$	$9+11=$	$9-4=$
$1+4=$	$6-2=$	$3\cdot9=$	$1-1=$	$1+1=$
$6+2=$	$3\cdot3-3=$	$8+8=$	$9+7=$	$4\cdot9=$
$7\cdot7=$	$8-3=$	$4+3=$	$5+8=$	$8-2=$
$3\cdot7=$	$6-2=$	$5\cdot9=$	$6\cdot6=$	$8+6=$
$4:2=$	$4+9=$	$6+1=$	$3-2=$	$17-6=$
$9-6=$	$7\cdot7=$	$9\cdot8=$	$4-1=$	$8+3=$
$3:1=$	$17-4=$	$3+6=$	$9+2=$	$2-1\cdot3=$
$4\cdot8=$	$6:3=$	$6-5=$	$7\cdot1=$	$5\cdot5=$
$11\cdot5=$	$9\cdot4=$	$8-3=$	$6\cdot2=$	$1+7=$
$4+7=$	$6:3=$	$4+5=$	$9+4=$	$8+4=$
$5\cdot2=$	$5\cdot3=$	$6\cdot6=$	$2\cdot4=$	$7-6=$
$7+2=$	$6-2=$	$9-1=$	$3\cdot5=$	$3\cdot2=$
$6:3=$	$4:2=$	$7+3=$	$4:2=$	$6\cdot2=$
$2-3=$	$5\cdot5=$	$4+5=$	$5\cdot5=$	$5-4=$
$6-3=$	$6+2=$	$7-6=$	$6+2=$	$8\cdot2=$
$9+1=$	$7-3=$	$2\cdot3=$	$8+0=$	$9-5=$
$8\cdot2=$	$1\cdot6=$	$5-3=$	$2-2=$	$4+5=$
$5-4=$	$1+0=$	$8\cdot9=$	$3\cdot4=$	$3-1=$
$7+4=$	$7+8=$	$2\cdot3=$	$5\cdot2=$	$8-5=$
$3\cdot9=$	$3\cdot6=$	$9+5\cdot4=$	$4-2=$	$2:2=$
$8-9=$	$4-1=$	$0+4=$	$3-2=$	$7\cdot9=$
$6-1=$	$2\cdot4=$	$3+5=$	$6:2=$	$9\cdot3=$
$8\cdot5=$	$5+8=$	$5\cdot8=$	$4+4=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Wodząc wzrokiem po linii, odkoduj cytaty. Zwracaj uwagę na co czwarte słowo.



Arystofanes

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania szybciej niż dotychczas.

$13-5=$

$25\cdot6=$

$76-67=$

$9-11=$

$78-46=$

$95-8=$

$15+40=$

$3+11=$

$12-9=$

$13-2=$

$89-56=$

$5+15=$

$8+10=$

$48-30=$

$83-40=$

$55:5=$

$33-22=$

$34-18=$

$64-8=$

$11-2=$

$22-5=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj wszystkie cyfry w kolumnie. W trakcie czytania zapamiętuj co drugą cyfrę. Zapamiętane cyfry zapisz pod kolumną we właściwej kolejności. Zmierz czas.

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

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

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$3-2+5=$	$9-3\cdot2=$	$9\cdot8-6=$
$9-4\cdot3=$	$4+4+4=$	$8-8-1=$
$8-4-2=$	$8\cdot6-4=$	$5+5+5=$
$7\cdot7+3=$	$1+3+2=$	$6-9+3=$
$4\cdot4+3=$	$9\cdot2+8=$	$7+9-1=$
$7:7+3=$	$6\cdot6-3=$	$7\cdot7-4=$
$5\cdot5\cdot5=$	$5-2-1=$	$8-5+2=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

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

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 14. |
| 2. | 15. |
| 3. | 16. |
| 4. | 17. |
| 5. | 18. |
| 6. | 19. |
| 7. | 20. |
| 8. | 21. |
| 9. | 22. |
| 10. | 23. |
| 11. | 24. |
| 12. | 25. |
| 13. | 26. |

Wybrane pomysły: do polowania na ptaki, do siedzenia, do pływania, jako buklak.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

dzielność (s) _____

młody (a) _____

przyjacielski (s) ż _____

przyjacielski (a) nie_rz _____ y

eden (s) _____

las (s) _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Czego nowego udało Ci się nauczyć w ciągu ostatnich 2 dni? Na to ćwiczenie poświęć do 3 minut.

Zapisz teraz czas wykonania ćwiczenia 1. w tabeli numer 1 na stronie 178. Możesz również sprawdzić poprawność odpowiedzi w zadaniu 7. w rozdziale „Rozwiązania”.

Dzień 5.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$8:4=$	$7:1=$	$4:2=$	$8:4=$	$1+0=$
$13+9=$	$2+0-6=$	$5:5=$	$3:2=$	$7-8=$
$7:6=$	$1-9=$	$6+2=$	$49+6=$	$9+6=$
$4:9=$	$3+6=$	$7-3=$	$7-5=$	$6:2=$
$8:5=$	$1+5=$	$1:6=$	$3:8=$	$8-7=$
$5:5=$	$6-2=$	$21+0=$	$5-1=$	$4+6=$
$1-2=$	$4:9=$	$7+8=$	$3+2=$	$5:4=$
$8+3=$	$2:2=$	$3:6-1=$	$9+9=$	$7:8=$
$3+5=$	$38-5=$	$4-1=$	$8-3=$	$3:3=$
$6-4=$	$3-4=$	$2:4=$	$2+2=$	$25-2=$
$1+7:2=$	$5:7=$	$5+8=$	$3:5=$	$3:3=$
$5+6=$	$6-6=$	$6-4=$	$5:4=$	$7-3=$
$4-7=$	$6:3=$	$9:6=$	$5:5=$	$6+7+2=$
$1+3=$	$7:6=$	$2:4=$	$9+9=$	$9:0=$
$7+9=$	$4-3=$	$3:5=$	$8-3=$	$7:6=$
$5-4=$	$9-4=$	$4:2=$	$2+2=$	$4-3=$
$7-1=$	$6:2=$	$5:5=$	$3:5:1=$	$9-4=$
$4-4=$	$3:9=$	$6+2=$	$5:4=$	$6:2=$
$3-2=$	$3+7=$	$8+0=$	$5:5=$	$3:9=$
$6:7=$	$8+8=$	$2-2=$	$7-8=$	$3+7=$
$8-3=$	$4+3=$	$3:4=$	$9+6=$	$3:3=$
$5-1=$	$5:9=$	$5:2=$	$6:2=$	$5-3=$
$2+1=$	$6+1=$	$4-2=$	$8-7=$	$9+3=$
$4-3=$	$9:8=$	$7:3=$	$4+6=$	$1+0=$
$5+8=$	$3+6=$	$4:2=$	$5:4=$	$6:6=$
$6-2=$	$6-5=$	$2:0=$	$7:8=$	$3-7=$
$4:5=$	$8-3=$	$5:4=$	$3:3=$	$3-3=$
$2+6=$	$9:8=$	$0:2=$	$8+8=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Wyszukaj układ liter z początku linijki. Mierz czas.

ppppq pqbbqbpbddppppqbdqpdbdbdpbqdbdppdpdddbpppppqdbqpdbqpdbd
pdppppppppppqpbdbp

dbbdb qqqbdbbdbqbdppddbdbdbqpqpqpqdbbdbpdddbdbqbbdbpbqpb
pqbbqdbdbdbdbpppb



Czas: _____

bbdbd bdbdbqbbbbbdbdbdqddpqbpbdbdbdbpbbbbbdbbqdbdbb
dbdbdpdpqbqdbdbdbp

ddbdb pdpdpdpqbdbdbdbdpdpqbqdbqdpdbdbdbdbpdpqbqpdbdddbdbb
dbpbddbdbdbdbbpbdb



Czas: _____

bbbdb bqbbqqbqbdppdbqpbdbbqpqpqpdbddpdpqbdbdbbbdbbqbbdpqb
bdpbqpbdbbbdbqbbppd

bddbb dbdbdbbbqbbdbbqbbqbdppdbdbdbqpqpqpdbddpdpqbqbbdp
bbdbbbqpbdpqddpbbqb



Czas: _____

ppdbp qqppdbpdpqbdbdbdpdpdpdpqbdbqpbdbqpdbqbbqppdbpbd
dbdbdbqppdbpdpqbq

bdbpb dbdbdbpbbqbbddpdpqbdbpbbqbbdbpbbdbpbbdpqbdbpbbq
dbdbbbqbbqddpppppb



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$80:9=$

$15:5=$

$18:2=$

$54:9=$

$34:2=$

$80:2=$

$30:3=$

$78+2=$

$31-4=$

$13+6=$

$12:3=$

$49-8=$

$90:9=$

$34:2=$

$45:5=$

$14:2=$

$95:5=$

$15:3=$

$89:5=$

$55:9=$

$92:2=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj możliwie jak najwięcej słów oraz ich położenie w *ciągu minuty*. Następnie zakryj ramkę po lewej stronie i zapisz wyrazy w prawej.

wiarygodny	
motyka	wiadomości
	syty
serwatka	nomenklatura
	elewacja
wiedza	
widowisko	
	forsować

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać? ____/10

4 – 6 słów	Średnio.
7 – 9 słów	Dobrze. Zawsze może być lepiej.
10 słów	Bardzo dobrze. Trzymaj tak dalej.

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

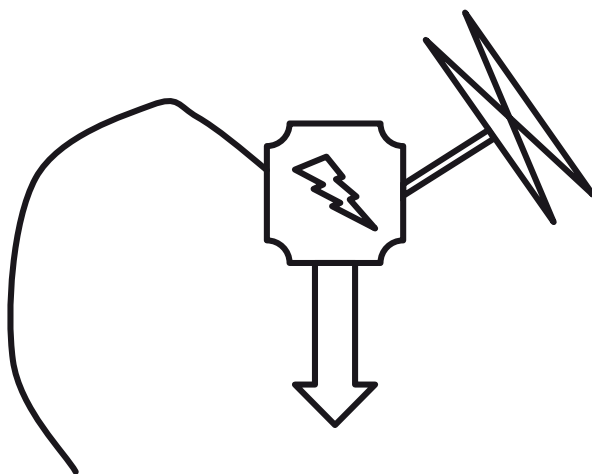
$8:2+9=$	$4-2+1=$	$3+6-7=$
$9:3+7=$	$5-3+8=$	$6\cdot3\cdot2=$
$5:5+1=$	$3\cdot3+7=$	$2\cdot1+9=$
$5\cdot2+8=$	$2-1+9=$	$8:4+9=$
$9-7+9=$	$8-6+2=$	$4-3+9=$
$4\cdot4+3=$	$4:2+6=$	$7\cdot7+9=$
$7-5+6=$	$5:2+9=$	$6:2+8=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Znajdź co najmniej 15 szalonych zastosowań dla poniższego obiektu, w czasie do 4 minut.



- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Podzielimy się teraz z Tobą naszymi skojarzeniami. Oto wybrane skojarzenia i pomysły: młotek, znak drogowy po przejściach, łapka na muchy ze wskaźnikiem, korkociąg do wina na sznurek i korbkę, wielofunkcyjne narzędzie poręczne do nie wiadomo czego, bat z podpórką.

Jeśli powyższe pomysły spowodowały, że masz jeszcze jakieś dodatkowe, to dopisz je w tym momencie do powyższej listy.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

edukować (s) k _____

witalny (s) s _____

radosny (a) ___ yg _____

grunt (s) _____

modny (a) prz _____

formalny (s) _____



Czas: _____

Zapisz teraz wyniki z ćwiczenia 1. w tabeli numer 1 oraz z ćwiczenia 4. w tabeli numer 2 na stronie 176. Odpowiedzi do ćwiczenia 2. oraz 7. znajdziesz w rozdziale „Rozwiązania”.

Dzień 6.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

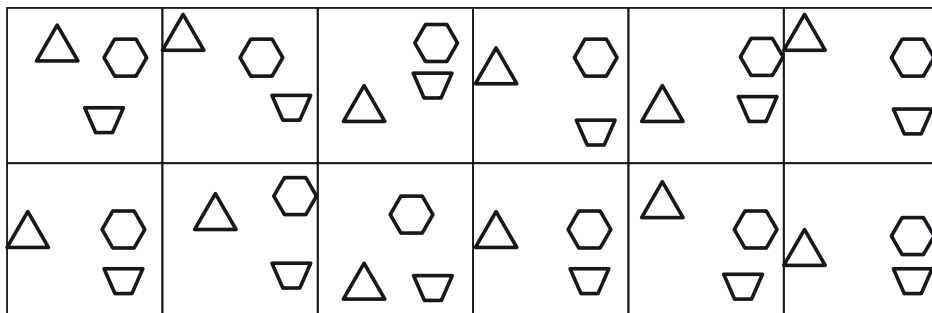
$7-3=$	$0+4=$	$5\cdot7=$	$3\cdot5=$	$5+4=$
$6+7=$	$3+5=$	$0+4=$	$6+4=$	$2\cdot7=$
$9\cdot0=$	$5\cdot8=$	$7-14=$	$1\cdot7+3=$	$8+2=$
$7\cdot6=$	$7+2=$	$9\cdot5=$	$5+6=$	$7-1=$
$4\cdot3=$	$6:3-1=$	$8\cdot7=$	$4\cdot7=$	$4+8=$
$9\cdot4\cdot6=$	$2\cdot3=$	$8:4=$	$1\cdot3=$	$6+5=$
$6\cdot2=$	$6\cdot3=$	$5\cdot5=$	$7\cdot9=$	$7\cdot6=$
$3\cdot9=$	$9+1=$	$6\cdot7=$	$5+2=$	$4\cdot3=$
$3+7=$	$1\cdot1=$	$5+5=$	$5+4=$	$9\cdot4=$
$8+8=$	$9+27=$	$8+7=$	$2\cdot7=$	$6\cdot2=$
$4+3=$	$5+8=$	$0\cdot3=$	$8+2=$	$3\cdot9=$
$5\cdot9=$	$6\cdot6=$	$5+5=$	$7\cdot1=$	$3+7=$
$6+1=$	$3\cdot2=$	$8\cdot2=$	$4+8=$	$6\cdot2=$
$9\cdot8=$	$4\cdot1=$	$5\cdot4=$	$6\cdot5=$	$3+4=$
$43+6=$	$9\cdot3=$	$7+4=$	$6\cdot6=$	$8\cdot6=$
$6\cdot5=$	$2+3=$	$8\cdot6=$	$7+1=$	$9\cdot5=$
$8\cdot3=$	$1+1=$	$9\cdot3+2=$	$7\cdot9=$	$4\cdot7=$
$4+5=$	$4\cdot9=$	$2\cdot5=$	$5+2=$	$3\cdot4=$
$6\cdot6=$	$8\cdot2=$	$4+4=$	$4\cdot1=$	$6\cdot2=$
$9\cdot1=$	$8+6=$	$5\cdot4=$	$9\cdot3=$	$4+6=$
$7+3=$	$7\cdot6=$	$7\cdot4=$	$2+3=$	$8\cdot6=$
$4+5=$	$8+3=$	$3+9=$	$3+1\cdot6=$	$2+2=$
$7\cdot6=$	$2\cdot1=$	$7\cdot6=$	$4\cdot9=$	$8+8=$
$2\cdot3=$	$5\cdot5=$	$4\cdot9=$	$8\cdot2=$	$4+3=$
$5\cdot3=$	$1+7=$	$2\cdot5=$	$8+6=$	$5\cdot9=$
$8\cdot9=$	$8+4=$	$5\cdot5=$	$7+6=$	$6+1=$
$2\cdot3=$	$7\cdot6=$	$1+2=$	$8+3=$	$3\cdot1=$
$9+5=$	$3\cdot2=$	$28+1=$	$33+2=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Znajdź dwa takie same układy figur. Zmierz czas.



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$72-5=$

$67-7=$

$35+8=$

$43-3=$

$34-3=$

$16:8=$

$90-4=$

$72:8=$

$54:6=$

$22:2=$

$28:7=$

$14:7=$

$11-6=$

$32:8=$

$56:7=$

$69-9=$

$21:3=$

$40:8=$

$15-5=$

$12:3=$

























$12:4=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj jak najwięcej figur w ciągu 90 sekund. Następnie zakryj tabelę i prze-rysuj te, które zapamiętałeś, do tabeli poniżej.

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$9-8+7=$

$3\cdot2+8=$

$3-1+2=$

$2\cdot4+8=$

$6:2+9=$

$7-3+9=$

$6-5+8=$

$3+8+9=$

$2+3+7=$

$3\cdot4:2=$

$8-5+9=$

$1-1+8=$

$1+8-4=$

$7+6+2=$

$8:4\cdot2=$

$3\cdot5+9=$

$9-3-1=$

$8\cdot2+9=$

$9:3+8=$

$4+2+6=$

$3+7-2=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

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...

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

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

gwiazda (s) s _ _ _ _

tajemnica (s) _ _ _ _ _

harmonogram (s) ro _ _ _ _ _

widny (s) _ _ _ _ _

wysoki (a) _ _ _ _ _

ciemny (a) _ _ _ _ _



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie, każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

A B C D E F G H I

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



Czas: _____

Zapisz wyniki ćwiczenia 1. oraz 8. do tabel na stronie 178 Rozwiązania zadań 7., a także 8. znajdziesz w rozdziale 4. Pamiętaj, że konsekwencja w wykonywaniu ćwiczeń gwarantuje osiągnięcia.

Dzień 7.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$9 \cdot 8 =$	$6 \cdot 1 =$	$51 - 4 =$	$4 : 2 =$	$8 \cdot 5 =$
$3 + 6 =$	$3 - 3 =$	$8 \cdot 8 =$	$9 \cdot 6 =$	$5 \cdot 8 =$
$6 - 5 =$	$8 \cdot 6 =$	$4 + 3 =$	$3 : 1 + 6 =$	$9 : 9 =$
$8 - 3 =$	$4 - 3 =$	$5 \cdot 9 =$	$2 : 2 =$	$6 \cdot 1 =$
$7 \cdot 6 =$	$8 + 9 =$	$6 - 1 =$	$5 \cdot 4 =$	$3 - 3 =$
$4 - 3 =$	$7 \cdot 6 =$	$9 \cdot 8 =$	$3 \cdot 2 =$	$8 \cdot 6 =$
$9 - 4 =$	$6 - 2 =$	$4 + 5 =$	$3 \cdot 3 =$	$9 \cdot 3 =$
$6 \cdot 2 \cdot 4 =$	$4 + 9 =$	$7 - 3 =$	$6 - 7 =$	$2 \cdot 5 =$
$3 \cdot 9 =$	$0 + 0 \cdot 3 =$	$3 + 6 =$	$8 \cdot 5 =$	$4 + 4 =$
$3 + 7 =$	$37 - 3 =$	$6 - 5 =$	$5 + 8 =$	$5 - 4 =$
$1 + 5 =$	$6 - 7 =$	$8 - 3 =$	$9 \cdot 9 =$	$7 - 4 =$
$6 - 2 =$	$9 \cdot 0 =$	$3 - 3 =$	$6 \cdot 1 =$	$23 + 9 =$
$4 \cdot 9 =$	$7 \cdot 6 =$	$8 + 0 =$	$3 - 3 =$	$7 \cdot 6 =$
$52 - 2 =$	$4 - 3 =$	$6 : 6 =$	$8 \cdot 6 =$	$4 \cdot 9 =$
$8 - 5 =$	$9 - 4 =$	$7 + 1 =$	$5 - 3 =$	$2 \cdot 5 =$
$3 - 4 =$	$6 \cdot 2 =$	$5 : 5 \cdot 3 =$	$6 - 4 =$	$5 - 5 =$
$5 \cdot 7 =$	$3 \cdot 6 =$	$7 \cdot 8 =$	$6 \cdot 8 =$	$1 + 2 =$
$6 - 6 =$	$4 - 1 =$	$4 - 5 =$	$5 + 5 =$	$8 + 1 =$
$4 : 2 =$	$2 \cdot 4 =$	$5 - 9 =$	$1 - 3 =$	$3 \cdot 5 + 6 =$
$2 \cdot 0 =$	$5 + 8 =$	$4 : 2 =$	$2 \cdot 4 =$	$9 + 2 =$
$5 \cdot 4 =$	$6 - 4 =$	$5 \cdot 3 =$	$7 \cdot 8 =$	$8 \cdot 9 =$
$8 : 4 =$	$5 \cdot 7 =$	$6 - 2 =$	$5 - 2 =$	$2 \cdot 3 =$
$3 \cdot 2 =$	$5 : 1 =$	$4 : 2 =$	$2 + 4 =$	$9 + 5 =$
$9 - 6 =$	$7 - 2 =$	$5 \cdot 5 =$	$3 - 7 =$	$0 + 4 =$
$7 - 5 =$	$2 + 5 =$	$6 + 2 =$	$4 - 3 =$	$3 + 5 =$
$3 \cdot 8 =$	$3 \cdot 9 =$	$1 + 1 =$	$5 + 5 =$	$5 \cdot 8 =$
$5 + 1 =$	$3 + 7 =$	$2 \cdot 0 =$	$3 \cdot 3 =$	$7 + 2 =$
$9 : 9 =$	$8 + 2 =$	$33 + 7 =$	$6 - 7 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Połącz ze sobą jak najszybciej liczby, które są wielokrotnością 7. Od najmniejszej do największej. Zmierz czas.

7 9 153 15 49
168 111 4 119 77
146 133 56 175
70 160
112 161 141
14 140 22 104 205
2 154 105 84 125
35 198 166 42
39 118 126
191 126 212 126
132 63 147
130 91
21 28 20
184 98 139



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

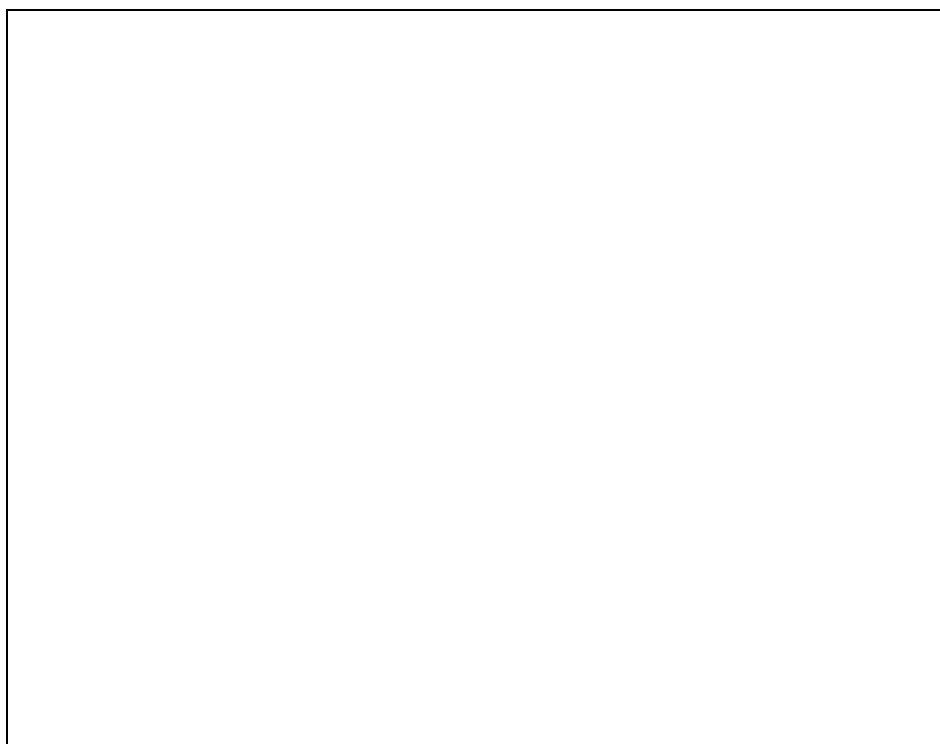
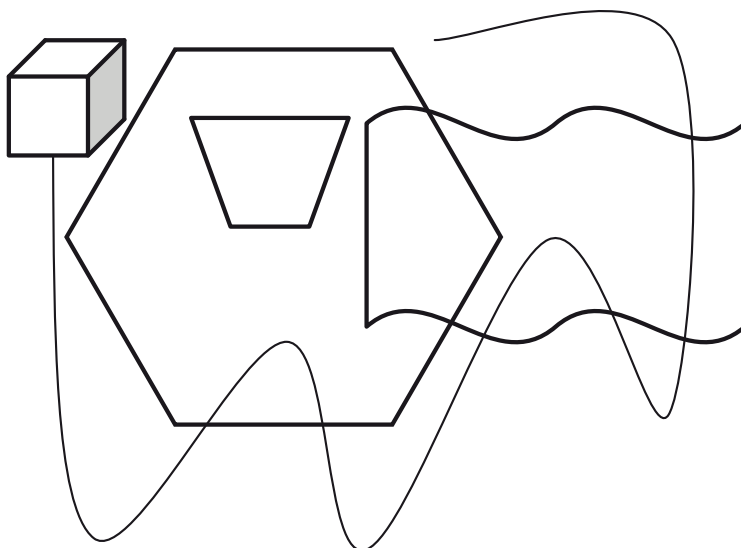
54-3=	23-8=	76-6=
92+6=	92-4=	90-2=
78-3=	12·3=	17-6=
12·5=	67+4=	89+4=
34:3=	63:9=	34-2=
70:5=	20:4=	12-4=
81:9=	23·6=	80-4=



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj poniższy rysunek w ciągu *minuty*, następnie przerysuj go poniżej.



Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$4+4-2=$

$7+2+9=$

$4 + 2 + 8 =$

$5 + 5 - 2 =$

$6-3+7=$

$9-3-2=$

$3 \cdot 4 + 7 =$

$2+6+4=$

$7 + 3 - 8 =$

$4:2+9=$

$9:3+8=$

$2+8+4=$

$6+4-8=$

$1+2+3=$

$2 \cdot 7 + 5 =$

$$5 \cdot 3 : 3 =$$

$4+6+2=$

$2-1+8=$

$2+9-1=$

$9:3+4=$

$7 \cdot 2:2 =$



Czas:

Ćwiczenie 6.

Co by było, gdyby nie było prądu? Zapisz jak najwięcej pomysłów w ciągu 2 minut.
Swobodnie wypisuj wszystkie pomysły.

[illegible]

Wybrane pomysły: nie byłoby burz, elektrownie zostałyby zamknięte.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

zbyteczny (s) _____y

zamieć (s) ś _____

zmienność (a) s _____

sojusznik (a) p _____ ik

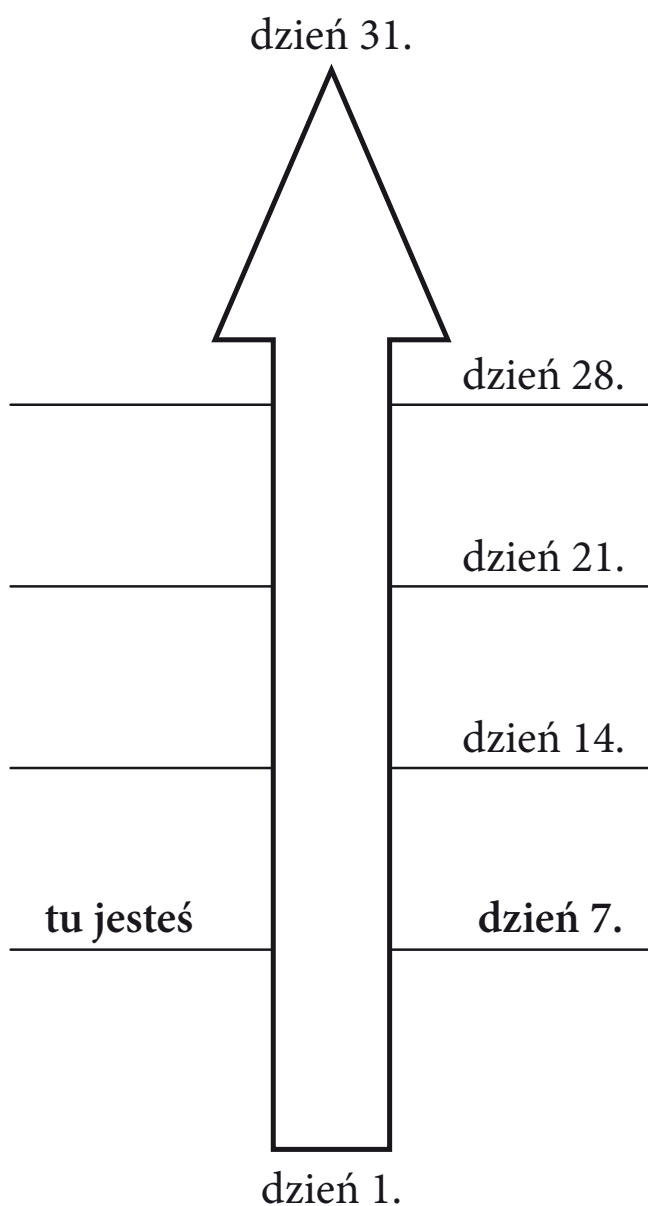
głód (s) ł _____ e

okrągły (a) ka _____ y



Czas: _____

Wpisz wynik ćwiczenia 1. do tabeli numer 1. Odpowiedzi do ćwiczenia 7. znajdziesz w rozdziale „Rozwiązania”. Minął właśnie pierwszy tydzień ćwiczeń. Dobrze Ci idzie, trzymaj tak dalej!



Dzień 8.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

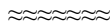
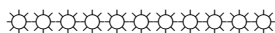
$3+3-2=$	$5\cdot 8=$	$3\cdot 4=$	$7+8=$	$4-1=$
$8\cdot 6=$	$6\cdot 1=$	$2\cdot 2=$	$5+3=$	$9-3=$
$4\cdot 3=$	$3-3=$	$6-2=$	$9-5+$	$2+3=$
$8+9=$	$4\cdot 3=$	$4:2=$	$4\cdot 4=$	$1+1=$
$7\cdot 6=$	$7\cdot 6=$	$5\cdot 5=$	$9\cdot 1=$	$4\cdot 9=$
$6+2=$	$9\cdot 4=$	$6+2=$	$5+2=$	$8-2+4=$
$4\cdot 9=$	$6:3=$	$7-3=$	$3-2=$	$8+6=$
$0-0=$	$5\cdot 5=$	$1\cdot 6=$	$1+4=$	$7+6=$
$31+9=$	$8-1=$	$1+0=$	$4-3-2=$	$8+3=$
$9\cdot 9=$	$9-3=$	$7+6=$	$5\cdot 2=$	$3+2=$
$3\cdot 3=$	$3\cdot 4=$	$7\cdot 9=$	$44-2=$	$5+4=$
$7\cdot 8=$	$5\cdot 2=$	$7-9=$	$3-2=$	$2\cdot 7=$
$4\cdot 5=$	$2\cdot 5-3=$	$3\cdot 4=$	$6:2=$	$8+2=$
$5\cdot 9=$	$8\cdot 6=$	$4:4=$	$1-1=$	$7-1=$
$4:2=$	$6:3=$	$8-1=$	$2\cdot 5=$	$4+8=$
$5\cdot 3=$	$3-1=$	$9-3+6=$	$7-5=$	$6+5=$
$6-2=$	$1+5=$	$3\cdot 4=$	$8-6=$	$7-69=$
$4:2=$	$9\cdot 4=$	$7\cdot 8=$	$5\cdot 5=$	$4-3=$
$5\cdot 5=$	$6:3+5=$	$3\cdot 4=$	$4-3=$	$8+7=$
$6+2=$	$5\cdot 3=$	$9-1=$	$8-9=$	$0-3=$
$1+1=$	$4\cdot 4=$	$7-6=$	$8\cdot 6=$	$5+5=$
$2\cdot 0=$	$5-4=$	$5\cdot 9=$	$2+3=$	$7-5=$
$3+7=$	$2+8=$	$4\cdot 3=$	$7+6=$	$2:2=$
$4:2=$	$9\cdot 7=$	$4\cdot 15=$	$8-9=$	$8-5=$
$9\cdot 6=$	$5-4=$	$5\cdot 5=$	$6-2=$	$1+5=$
$3:1=$	$6+2=$	$6+2=$	$4\cdot 9=$	$6-2=$
$2:2=$	$3+5=$	$7-3=$	$7\cdot 9=$	$4+9=$
$1\cdot 4=$	$6-4=$	$9-2=$	$5+2=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

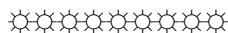
Porównaj na oko ilość tych samych symboli po lewej i po prawej stronie. Wstaw znak $=$, $<$ lub $>$.



0/000/000/000/000/000/000/000



??



%/%/%/%/%/%/%/%/%/%



??



Czas:

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$47-3=$

$36-6=$

$12-3=$

$34-2=$

$42:7=$

$78+2=$

$90-5=$

$36:6=$

$39-9=$

$53 + 3 =$

$12-7=$

$27:3=$

$77-9=$

$90-5=$

$34 \cdot 2 =$

$49:7=$

$56+4=$

$18-9=$

$64:8=$

$89 + 2 =$

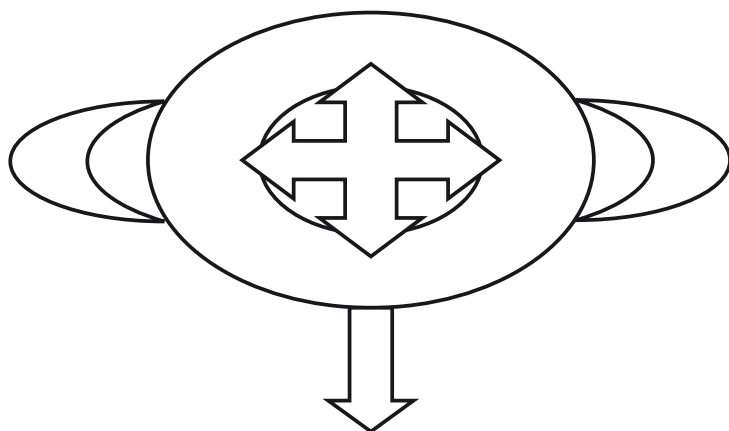
$13-8=$



Czas:

Ćwiczenie 6.

Wymyśl co najmniej 20 zastosowań dla poniższego przedmiotu w czasie nie dłuższym niż 4 *minuty*.



- | | |
|-----|-----|
| 1. | 16. |
| 2. | 17. |
| 3. | 18. |
| 4. | 19. |
| 5. | 20. |
| 6. | 21. |
| 7. | 22. |
| 8. | 23. |
| 9. | 24. |
| 10. | 25. |
| 11. | 26. |
| 12. | 27. |
| 13. | 28. |
| 14. | 29. |
| 15. | 30. |

Wybrane pomysły: statek kosmiczny, układ planet, sokowirówka, garnek, wiatraczek, koło ratunkowe z uchwytami.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

fakty (s) _ _ _ _

czysty (a) b _ _ _ _

twardy (a) _ _ _ _ _

oklaski (s) _ _ _ _ _

krewni (s) b _ _ _ _ _

kurz (s) _ _ _



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Poświęć 5 *minut* na przegląd całego dnia, odpowiadając na pytanie: czego nowego udało mi się dzisiaj nauczyć? Wypisz możliwie konkretnie.

Wpisz czas wykonania z ćwiczenia 1. do tabeli na stronie 178. Odpowiedzi do ćwiczenia 2. i 7. znajdziesz w rozdziale „Rozwiązania”. Do poćwiczenia jutro!

Dzień 9.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$4+55=$	$1-1=$	$5+5=$	$6+2=$	$32+3=$
$6\cdot6=$	$9-7=$	$8+7=$	$8-7=$	$8\cdot6=$
$9-1=$	$5+88=$	$0-3=$	$4+6=$	$4\cdot3=$
$7-3=$	$6\cdot6=$	$5+5=$	$5+4=$	$8+9=$
$4\cdot5=$	$3+2=$	$7-5=$	$7-8=$	$7\cdot6=$
$7-6+4=$	$4+1=$	$2:2=$	$19-1=$	$6+2=$
$2\cdot3=$	$9\cdot3=$	$8-5=$	$7-6=$	$4\cdot9=$
$5-3=$	$2-3=$	$3-4+9=$	$5\cdot9=$	$0-0=$
$8\cdot9=$	$1+1+9=$	$5\cdot7=$	$4\cdot3=$	$1+9=$
$2\cdot3=$	$4\cdot9=$	$6-6=$	$4-5=$	$9\cdot9=$
$9+5=$	$8\cdot2=$	$4:2=$	$5\cdot5=$	$2\cdot9=$
$0\cdot4=$	$8+6=$	$2\cdot0=$	$6+2=$	$4-5=$
$3+5=$	$7-6=$	$5\cdot4=$	$7-3=$	$8\cdot4=$
$5+8=$	$8+3=$	$8:4=$	$9-2=$	$5-5=$
$7+2=$	$2-1=$	$3\cdot2=$	$7+8=$	$8\cdot2=$
$6:3=$	$5\cdot5=$	$9+6=$	$5+3=$	$5:5=$
$2-3=$	$1+7=$	$7-5=$	$9-5+$	$3-6=$
$6-3=$	$8+4=$	$3\cdot8=$	$4\cdot4=$	$7\cdot2=$
$9+1=$	$7-6=$	$5-1=$	$9\cdot1=$	$3-6=$
$4-3=$	$3\cdot2=$	$3+2=$	$5+2=$	$9\cdot3=$
$9-4=$	$5\cdot7=$	$9+9=$	$3-2=$	$4\cdot3=$
$6\cdot2=$	$0+4=$	$8\cdot3=$	$1+4=$	$3-5=$
$3\cdot6=$	$7-4=$	$2+2=$	$5\cdot7=$	$5\cdot7=$
$4-1=$	$9\cdot5=$	$3+5=$	$3:3-2=$	$6-6=$
$2\cdot4=$	$8\cdot7=$	$5\cdot4=$	$5-2=$	$4:2=$
$5+8=$	$8:4=$	$5:5=$	$3\cdot3=$	$2\cdot0=$
$6-4=$	$51-5=$	$7\cdot8=$	$9:9=$	$5\cdot4=$
$4\cdot4=$	$6\cdot7=$	$9+6-4=$	$6\cdot1=$	

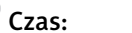


Czas: _____

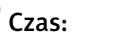
Ćwiczenie 2.

Odkoduj cytaty i jego autora. Zmierz czas.

1	M	Ę	R	N	K	H	E	R	W	S	D	F	G	H	A	Ę	L
2	Ą	Ł	U	W	K	I	E	L	I	S	J	D	F	S	N	Ą	B
3	W	O	R	E	O	M	N	L	E	T	I	K	H	D	F	G	M
14	T	S	T	A	R	Y	S	A	Z	E	R	K	Y	M	N	M	Y
15	U	M	N	M	D	F	T	E	S	D	H	G	F	S	Z	C	B
16	P	O	C	L	S	E	W	S	T	N	O	K	O	N	L	I	E
7	C	S	O	R	Ó	T	W	E	C	K	Z	K	N	A	S	O	J
8	O	W	Y	S	U	J	F	K	G	J	N	O	P	Ż	L	A	I
9	G	A	L	E	I	C	O	W	A	N	H	K	O	W	A	N	A
10	W	U	Z	S	E	C	L	E	K	O	M	N	Z	I	T	R	O
11	N	Z	M	U	Z	S	T	Y	L	E	P	S	D	F	G	C	A
12	Ę	R	Z	K	P	O	D	A	D	R	Ó	U	N	B	E	K	S
13	K	A	R	T	Y	S	N	W	O	J	E	J	K	E	M	Y	L
4	L	K	S	B	F	G	H	J	S	D	W	S	A	C	G	B	N
6	N	N	B	Ń	R	T	U	I	Y	L	D	F	G	H	S	S	D
5	W	R	E	T	R	U	F	G	R	H	J	T	S	D	F	G	O
24	L	I	S	I	S	D	C	F	H	J	F	G	G	R	A	W	M
23	N	E	R	D	S	J	D	Z	D	Ń	Z	U	K	S	D	W	S
17	D	T	I	N	P	K	R	S	Ą	A	T	Y	O	N	M	M	A
19	Ó	G	L	S	T	Y	B	F	E	R	G	W	N	M	A	G	K
20	H	G	Y	L	I	T	E	R	S	T	W	D	G	F	A	S	A
25	E	I	M	N	R	K	O	R	D	N	J	L	H	E	S	Z	Z
18	W	U	A	T	Y	I	S	D	M	N	P	Z	C	N	M	D	Z
21	T	G	J	D	F	G	H	F	G	G	Ł	O	T	Y	P	K	S
11	I	L	K	O	G	F	S	Z	B	M	P	R	T	W	O	U	K
	B	W	D	J	M	C	N	K	R	L	A	G	P	O	H	F	E



Wykonaj działania jeszcze szybciej.

 $39+2=$ $59-5=$ $28 + 7 =$ $39-2=$ $19-6=$ $29 + 5 =$ $27:9=$ 

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj wszystkie cyfry w kolumnie. W trakcie czytania zapamiętuj co drugą cyfrę. Zapamiętane zapisz pod kolumną we właściwej kolejności.

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

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

Poprawnie zapamiętane 4 cyfry to wynik dobry, a 5 — bardzo dobry. Jak Ci poszło?

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$4+2+9=$

$8:2+6=$

$7-2+4=$

$9-5+7=$

$9\cdot2+7=$

$4\cdot5\cdot2=$

$5-3+9=$

$8-4+7=$

$8:2:2=$

$7+4+8=$

$4\cdot2+7=$

$6\cdot2\cdot6=$

$6\cdot4+8=$

$5-2+7=$

$2+4+6=$

$7+3+2=$

$2+5+8=$

$9-2\cdot4=$

$8\cdot2\cdot3=$

$2+2+4=$

$9+2+4=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Wypisz w ciągu 2 *minut* jak najwięcej wspólnych cech jabłka i pomarańczy. Wypisuj wszystkie skojarzenia.

Wybrane przykłady wspólnych cech: w cenie poniżej 12 złotych za kilogram, słodki smak, zawierają witaminę C.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

żywy (a) n _____

latorośl (s) _____

kooperować (s) w _____ ać

wolny (a) og _____

wolny (a) _____

księgozbiór (s) _____ k _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie (pola 3×3), każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

P R S T U V W X Y

T			V		W			X
	X	W	R		S	V	Y	
	Y	V	U		P	W	T	
P	V	Y		S		R	U	W
			Y	W	V			
W	S	T		U		Y	X	V
	T	S	W		Y	X	R	
	U	X	S		T	P	W	
Y			X		U			T



Czas: _____

Odpowiedzi do zadań 2., 7. oraz 8. znajdziesz w rozdziale „Rozwiązania”. Teraz zapisz czas wykonania zarówno ćwiczenia 1., jak i 8. w tabelach. Gratulujemy dotychczasowych rezultatów. Do jutra.

Dzień 10.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

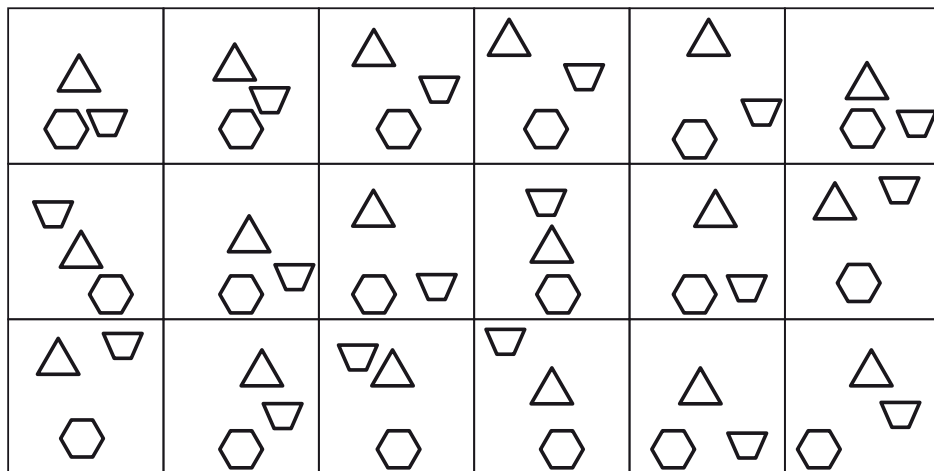
$8:4:2=$	$4-3+8=$	$3\cdot8=$	$9:9=$	$5-3=$
$3\cdot2=$	$7\cdot6=$	$5-1=$	$6\cdot1=$	$8\cdot9=$
$9+6=$	$9\cdot4=$	$9-9=$	$3\cdot3\cdot3=$	$2\cdot3=$
$7\cdot5=$	$6:3=$	$6\cdot5=$	$8\cdot6=$	$9+5=$
$3\cdot8=$	$5\cdot5=$	$8-3=$	$4-3=$	$10+4=$
$5-1=$	$8-1=$	$7\cdot6=$	$8+9=$	$3+5=$
$3+2=$	$92-3=$	$4\cdot3+4=$	$7\cdot6=$	$3+2=$
$9+9=$	$3\cdot4=$	$9-4=$	$6-2=$	$4\cdot7=$
$8\cdot3=$	$5\cdot2=$	$6\cdot2=$	$4+9=$	$7\cdot9=$
$2+2=$	$2\cdot5=$	$3\cdot9=$	$0+0=$	$0-3=$
$3+55=$	$8\cdot6=$	$3+7=$	$7-3=$	$5+6=$
$5\cdot4=$	$6:3=$	$1+5=$	$6-7=$	$4-2=$
$5:5=$	$3-1=$	$6-2=$	$3\cdot9=$	$2\cdot6=$
$5\cdot6=$	$1+5=$	$4\cdot9=$	$81+8=$	$5-4=$
$9\cdot4=$	$6-2=$	$2-2=$	$4+3=$	$9:3=$
$6\cdot2=$	$4\cdot9=$	$8-5=$	$5\cdot9=$	$4\cdot6=$
$3\cdot9=$	$2:2=$	$3-4=$	$6+1=$	$5\cdot8=$
$3+7=$	$8-5=$	$5\cdot7=$	$9\cdot8=$	$7+2=$
$8+8=$	$3-4=$	$6\cdot6=$	$3+6=$	$6:3=$
$4+3=$	$5\cdot7=$	$4:2=$	$6-5=$	$2-3=$
$5\cdot9=$	$6\cdot6=$	$2\cdot0=$	$8-3=$	$6-3=$
$6+1=$	$4:2=$	$5\cdot4=$	$4+5=$	$9+1=$
$9\cdot8=$	$2\cdot0=$	$8:4=$	$6\cdot6=$	$1-1=$
$3+6=$	$5\cdot4=$	$3\cdot2=$	$9-1=$	$9+7=$
$3\cdot3=$	$8:4=$	$9-6=$	$7+3=$	$1+5=$
$5\cdot8=$	$3\cdot2=$	$7\cdot5=$	$4+5+8=$	$6-2=$
$6\cdot1=$	$9+6=$	$3\cdot8=$	$7-6=$	$4+9=$
$3\cdot3=$	$17-5=$	$5+1=$	$2\cdot3=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Znajdź 2 takie same układy figur. Zmierz czas.



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$75-4=$

$67-2=$

$24-3=$

$89-5=$

$36:9=$

$90+6=$

$56-4=$

$48:8=$

$34-3=$

$97-9=$

$12:4=$

$79-5=$

$34+2=$

$23:2=$

$94-3=$

$74+5=$

$89-3=$

$12+5=$

$38-1=$

$90-7=$

$45+2=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj możliwie najwięcej słów oraz ich położenie w ciągu *minuty*. Następnie zakryj ramkę po lewej stronie i zapamiętane wyrazy uwzględniając ich położenie wpisz do prawej ramki.

sensytyzacja	wirtuoz
walidacja	metryka moda
odpowiedzialność	strategia
treska	
umiejętność	kompulsywny
estetyka	kategoryzować

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać? ____/12

- | | |
|--------------|-----------------------------------|
| 6 – 8 słów | Średnio. |
| 9 – 10 słów | Dobrze. Zawsze może być lepiej. |
| 11 – 12 słów | Bardzo dobrze. Trzymaj tak dalej. |

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$7-2+4=$

$2+5-2=$

$9+2+6=$

$9+2+3=$

$3+6-1=$

$7+2+5=$

$7+1+2=$

$6\cdot1\cdot3=$

$1+3-1=$

$2+5+8=$

$5\cdot9+6=$

$8+2+4=$

$3\cdot2\cdot4=$

$9-2+7=$

$3+2+6=$

$9:3:3=$

$6+2+5=$

$9-2-6=$

$7+1+5=$

$7-3-1=$

$9-2-6=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Utwórz historyjkę, korzystając z początków zdań podanych poniżej. Do każdego zdania dodaj co najmniej jedno słowo z ramki oraz co najmniej 2 własne słowa.

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
sweter	mosiężny	turbina	restauracja
			sytuacja

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

prosty (a) __o__

mowa (s) ____

lustro (s) _____

subtelny (a) sz____i

wesoły (a) _____

ład (s) _____ina



Czas: _____

Zapisz wyniki ćwiczenia 1. w tabeli numer 1 oraz ćwiczenia 4. w tabeli numer 2. Jutro kolejny dzień treningu. Zapraszamy!

Dzień 11.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$4+5=$	$4\cdot 9=$	$6\cdot 6\cdot 6=$	$9-3=$	$3-3=$
$6\cdot 6=$	$8\cdot 2=$	$4:2=$	$2+3=$	$18+2=$
$9-1=$	$8+6=$	$2\cdot 0=$	$1+1=$	$7-1=$
$7-3=$	$7-6=$	$5\cdot 4=$	$4\cdot 9=$	$4+8=$
$4\cdot 5=$	$8+3=$	$8:4=$	$8-2=$	$6+5=$
$17-6=$	$2-1=$	$3\cdot 2=$	$8+6+4=$	$7-6=$
$2\cdot 3=$	$5\cdot 5=$	$9+6=$	$7+6=$	$4-3=$
$5-3=$	$1+7=$	$7-5=$	$8+3=$	$8+7-2=$
$8\cdot 9=$	$8+45=$	$3\cdot 8=$	$3+2=$	$0-3=$
$2\cdot 3=$	$7-6=$	$45-1=$	$5+4=$	$5+5=$
$9+5=$	$3\cdot 2=$	$3+2=$	$2\cdot 7=$	$7-5=$
$0\cdot 4=$	$5\cdot 7=$	$9+9=$	$99-1=$	$2+2=$
$3+5=$	$0+4=$	$8\cdot 3=$	$7-6=$	$4-3=$
$5+8=$	$7-4=$	$2+2=$	$5\cdot 9=$	$6\cdot 7=$
$7+2\cdot 3=$	$9\cdot 5=$	$3+5=$	$4\cdot 3=$	$8-6=$
$6:3=$	$8\cdot 7=$	$5\cdot 4=$	$4-5=$	$5+4=$
$2-3=$	$8:4=$	$5:5=$	$5\cdot 5=$	$3\cdot 3=$
$6-3=$	$5-5=$	$7\cdot 8=$	$6+2=$	$9-5=$
$9+1=$	$6\cdot 7-2=$	$9+6=$	$7-3=$	$4+6=$
$1-1=$	$5+5=$	$6+2=$	$9-2=$	$2+8=$
$9-7=$	$8+7=$	$8-7=$	$7+8=$	$4-4=$
$5+8=$	$0-3=$	$7+6=$	$5+3=$	$2:2=$
$6\cdot 6=$	$5+5=$	$8-9=$	$9-5=$	$8-5=$
$3+2=$	$7-5=$	$6-2=$	$4\cdot 4=$	$1+5=$
$4+1=$	$2:2=$	$4\cdot 9=$	$9\cdot 1=$	$6-2=$
$9\cdot 3=$	$8-5=$	$7\cdot 9=$	$5+2=$	$4+9=$
$2-3=$	$3-4=$	$5+2=$	$3-2=$	$4+5=$
$1+1=$	$5\cdot 7=$	$4-1=$	$1+4=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Wyszukaj układy liter z początku linijki. Mierz czas.

mwnmn	nmwmwnmmnmwmwuwnwmwnwnwnwmwnmmnuwmwnmmmm umnmwmwnmnuwn
mmwmn	mmmmwmnmwmwmnuwnwnnnwwwmwunmmmmwuuu wnwmwnwuwnunu
nwnwm	mwnunwmnmwmwnmmnmwnwnwnwmwnwuwnwuwnwmw nwnmmnunwmwmnu
wmmwn	wmmwmnmwmwnmmnmwwwmmwnuwnmmmmnmwmwmwm wnwuwnwnnnwnm



Czas: _____

nmmnu	wnmmnunwmnmnmnmnmnuwnmmnmwuwnmmmmmwu wnmmnmnuwnwmwm
uwnnu	wnwmuwwnunwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnu wmwnwnwuwmwnnu
mmwmw	mmwmwuuuwnmmwmwmwmwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnu mwmmwmwmwnum
mwnunu	unnuwuuwuwnwmwmwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnu wmwnunumwmnmwm



Czas: _____

nnwmn	nwmnwnnmwmnmwmnmnmwuwnnnwmnmnmnmnmwuwnnn wwwmmnmwnunwuuu
mmmw	mmmmwmnmwmnmnmwmnmwmwmwuwnwmwnwnwnuw mmmmwmnuwnum
wmwm	uwuwnwmwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnuwnu mwmmwmnmnuwnu
unnum	wnwmunnumunnumnmnmwmnmnmnmnmnmnmnmnmnmnmnmnm wuwnuwnumwmnmw



Czas: _____

W każdych 4 linijkach znajduje się po 13 poprawnych układów liter.

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$18-6=$

$76+2=$

$14+9=$

$29-5=$

$81+4=$

$17+3=$

$49+5=$

$66-9=$

$19-1=$

$34-2=$

$48:6=$

$17-4=$

$90-5=$

$63:9=$

$18+4=$

$56-3=$

$12\cdot4=$

$18:2=$

$89-4=$

$76+4=$

$16\cdot4=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj jak najwięcej figur w ciągu 90 sekund. Następnie zakryj tabelę i prze-rysuj te, które zapamiętałeś, do tabeli poniżej.

Ile Ci się udało zapamiętać? _____/24

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$4 \cdot 2 \cdot 5 =$

$4 - 2 - 1 =$

$9 + 2 + 5 =$

$9 - 2 + 6 =$

$8 \cdot 2 \cdot 3 =$

$8 - 1 - 2 =$

$9 \cdot 2 \cdot 3 =$

$9 - 3 + 7 =$

$8 + 3 + 5 =$

$9 - 2 - 3 =$

$3 + 2 + 7 =$

$2 \cdot 1 \cdot 5 =$

$9 + 2 + 5 =$

$7 - 2 - 1 =$

$9 + 3 + 5 =$

$9 - 2 + 6 =$

$8 \cdot 3 \cdot 5 =$

$8 - 1 - 3 =$

$7 + 3 + 7 =$

$7 + 4 - 2 =$

$9 + 1 + 3 =$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Co łączy ze sobą materac i stół? Znajdź jak najwięcej cech wspólnych w ciągu 3 minut. Zapisuj wszystkie skojarzenia.

1.

6.

11.

2.

7.

12.

3.

8.

13.

4.

9.

14.

5.

10.

15.

Przykładowe skojarzenia: są płaskie, są meblami, na obu można usiąść lub się położyć.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

natychmiast (s) bez _____

cały (a) niep_____

koniec (a) _____

niepowodzenie (s) f_____

wyjątkowy (s) _____

niebo (a) _____



Czas: _____

W rozwiązaniach znajdziesz odpowiedzi do ćwiczenia 2. oraz 7. Zapraszamy na jutrzejszy trening.

Dzień 12.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$4+6=$	$9+2=$	$7\cdot6=$	$1+3=$	$1+2=$
$5+4=$	$7\cdot1=$	$4\cdot3=$	$7+9=$	$3\cdot4=$
$7\cdot8=$	$6\cdot2=$	$9\cdot4=$	$5\cdot4=$	$5+6=$
$3\cdot3=$	$4\cdot3=$	$1+1=$	$7\cdot1=$	$4\cdot7=$
$15\cdot2=$	$9\cdot4=$	$4\cdot9=$	$4\cdot4\cdot6=$	$1+3\cdot6=$
$3\cdot3=$	$6\cdot2=$	$8\cdot2=$	$3\cdot2=$	$3\cdot6=$
$9\cdot9=$	$3\cdot6=$	$8+6=$	$6\cdot7=$	$5\cdot9=$
$6\cdot1\cdot2=$	$4\cdot1+8=$	$7\cdot6=$	$8\cdot3=$	$6\cdot2=$
$3+3=$	$2\cdot4=$	$8+3=$	$5\cdot1=$	$5\cdot3=$
$8\cdot6=$	$5+8=$	$2\cdot1=$	$2+1=$	$8\cdot9=$
$4\cdot3=$	$6\cdot4=$	$5\cdot5=$	$4\cdot3=$	$6\cdot3=$
$8+9=$	$3\cdot5=$	$1+7+8=$	$5+8=$	$4+6=$
$7\cdot6=$	$9+4=$	$8+4=$	$6\cdot2=$	$2\cdot3=$
$6+2=$	$2\cdot4=$	$7\cdot6=$	$4\cdot5=$	$9\cdot3=$
$4\cdot9=$	$3\cdot5=$	$3\cdot2=$	$7\cdot1=$	$4\cdot8=$
$0\cdot0=$	$4\cdot2=$	$8\cdot4=$	$2+0=$	$4\cdot4=$
$1+9=$	$5\cdot5=$	$3+9=$	$1\cdot9=$	$4\cdot7=$
$9\cdot9=$	$66+2=$	$7\cdot6=$	$3+6=$	$6+9=$
$3\cdot4=$	$8+0=$	$4\cdot9=$	$7\cdot8=$	$9\cdot3=$
$2\cdot2=$	$2\cdot2=$	$8\cdot5=$	$2\cdot2=$	$9\cdot7=$
$6\cdot5=$	$3\cdot4=$	$5\cdot5=$	$8\cdot5=$	$5+6=$
$4\cdot4=$	$5\cdot2=$	$1\cdot2=$	$23\cdot4=$	$5\cdot5=$
$1\cdot1=$	$4\cdot2=$	$8+3=$	$5\cdot7=$	$8\cdot2=$
$3\cdot8=$	$3\cdot2=$	$3+5=$	$6\cdot6=$	$5\cdot1=$
$5+8=$	$6\cdot2=$	$6\cdot4=$	$4\cdot2=$	$3+2=$
$6\cdot6=$	$4+4=$	$1+7=$	$2\cdot0=$	$7\cdot1=$
$3\cdot2=$	$7\cdot3=$	$5+6=$	$5\cdot4=$	$5\cdot6=$
$4\cdot1=$	$6+7\cdot5=$	$44\cdot7=$	$8\cdot4=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

W poniższym ciągu liter znajdź wszystkie litery „p”. Licz je na bieżąco w pamięci. Zmierz czas.

fdfpbjhd sfandjfcv pkajdcnaefcaexfaexpvbcnxcwipuyefhdsbhjkppajhfd bvschfcd
pclsdcfshdcgdh jgfc sfagfwhfegrhvb sjpahskjd hxs gdfsudfgkdjghsf dgd pfgsfdhweqk
wudyscjs heme flxksnbgasvfinryegvcearhfd fcpdsahfckahgfjcjkhfc ajhfscjashdfgvfj
chr cfracp fdbhsjakjsdcscs dddqpahsdckajhfgkcdjfhskcj hqkjp



Liczba: _____ Czas: _____

kqlhpgkqjhgd sfgbshj dkhqgkjhgkbhjgjhgf dkdjshfsdafsd fghdjakcdfambczcyuwike
gpqrtfvb hadfkadfsapdfvhdhvpabkj habqjklspakjfhaf djsqplkjdfhajkd lgaskjfhgfpd
kgfdgyfdl kjmp anbxvg hdpdysgfv pwe fsbdh jcb sdcvhd sjhdvbjdh hkhxjd xsbkdfpuya
dfpsdajhgbkfjhdgbdhjskalpidjhfbhajdskflakjdfgdfgjh sfdgdpf



Liczba: _____ Czas: _____

yscjs hpexeflxksnbgpasvfisadkshfjskdfupryegvcearhfd fcpdsahfckahgfjcjkhfcsdkj
hfksjd pflhaksda ajhfscjashdfgvfjchr cfracp fdbhsjakjsdcscs dddqpahsdckajhfgkcd
jfhskcj hqkjp qgqkjhgkjgkqhkgkqpjhgd sfgbshj dkhqgkjhgkbhjpgjhgf dkdjshfsdafsd pf
ghdjakcdfambdfgd fjhgcdjkfdckajcdfdscaamsndklploiosmmnsp



Liczba: _____ Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$17+8=$

$17-5=$

$28:7=$

$14-3=$

$16:2=$

$39+6=$

$29-6=$

$14\cdot 3=$

$78-3=$

$78+2=$

$19\cdot 2=$

$19+5=$

$89-2=$

$76+4=$

$38-5=$

$14+7=$

$17-3=$

$49+3=$

$32:4=$

$20:4=$

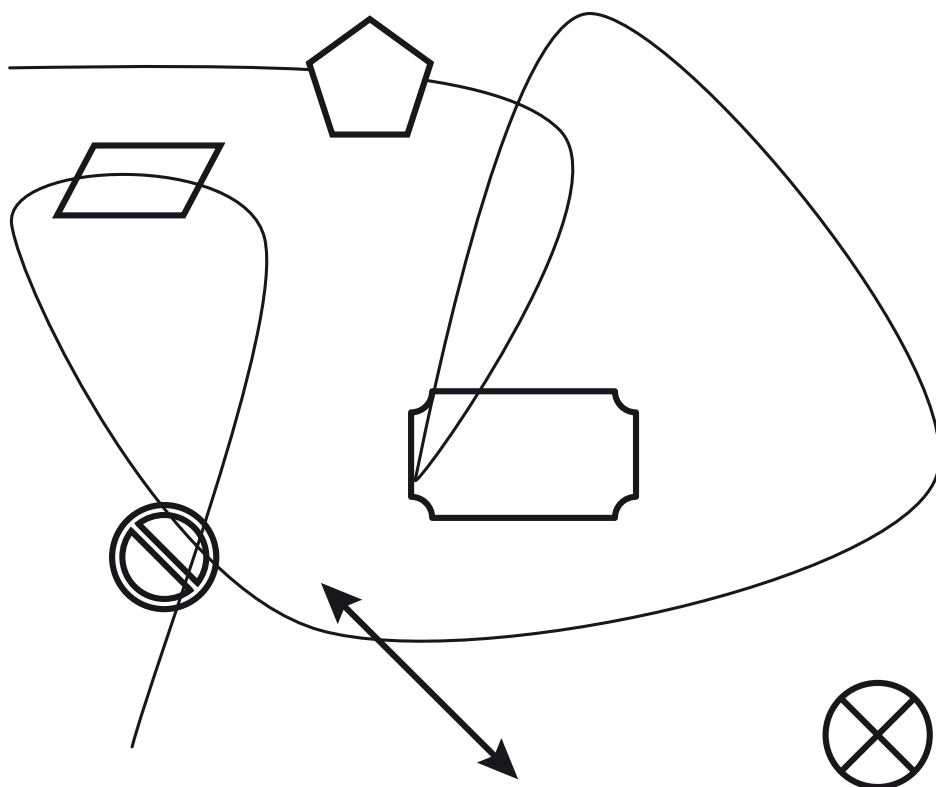
$82-6=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj poniższy rysunek w ciągu *minuty*, następnie przerysuj go jak najdokładniej na kolejnej stronie.



Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$8-2-1=$

$9\cdot2\cdot4=$

$9-3+7=$

$6+4+8=$

$9-2\cdot6=$

$9-2\cdot3=$

$9-2\cdot5=$

$8\cdot2+7=$

$3+6\cdot5=$

$9\cdot2\cdot3=$

$8+2+5=$

$8-2\cdot7=$

$4:2+6=$

$7-4+6=$

$6+3=6=$

$5+2+3=$

$9-3+8=$

$8\cdot3+8=$

$9-3\cdot5=$

$8-2+5=$

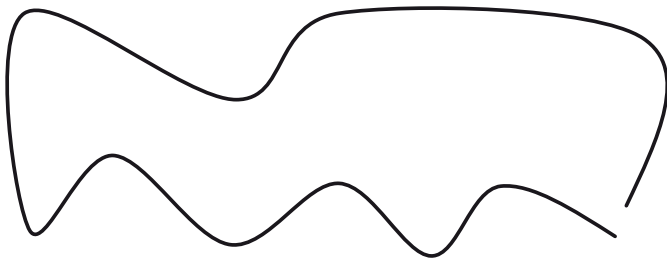
$9-2\cdot6=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

W ciągu 3 minut wymyśl jak najwięcej zastosowań dla poniższego obiektu.



- | | |
|-----|-----|
| 1. | 16. |
| 2. | 17. |
| 3. | 18. |
| 4. | 19. |
| 5. | 20. |
| 6. | 21. |
| 7. | 22. |
| 8. | 23. |
| 9. | 24. |
| 10. | 25. |
| 11. | 26. |
| 12. | 27. |
| 13. | 28. |
| 14. | 29. |
| 15. | 30. |

Powyższy obiekt nazwałyśmy poręczną glebogryzarką. Rysunek ten może być pływającym samochodem lub bazgrołami małego dziecka.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

wywiad (s) _____
syty (a) _____
zachód (a) w _____

kupić (a) _____
kierowca (s) _____
istnieć (s) _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie, każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

J K L M N O P R S

	M	P	S		K	R	L	
O		L		P		S		N
R	N		L		M		K	P
N		K		M		L		R
M	J		O		L		N	S
L		O		R		M		K
P	L		R		O		S	M
K		J		S		N		L
	R	M	K		N	O	P	



Czas: _____

W rozwiązaniach znajdziesz odpowiedzi do ćwiczenia 2., 7. oraz 8. Wpisz czas wykonania ćwiczenia 1. do tabeli numer 1 oraz ćwiczenia 8. do tabeli numer 3.

Dzień 13.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

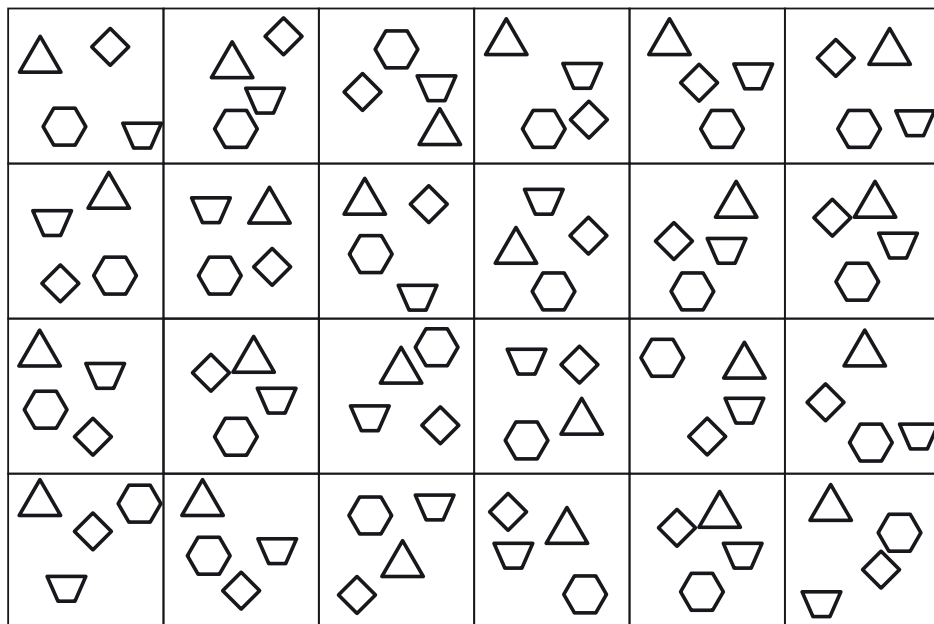
$7-4=$	$6+2=$	$9\cdot5=$	$3\cdot8=$	$12+1=$
$9\cdot5=$	$7-3=$	$8\cdot7=$	$5-1=$	$2\cdot0=$
$8\cdot7=$	$9-2=$	$8:4+8=$	$3+2=$	$3+7=$
$8:4=$	$7+8=$	$5-5=$	$9+9=$	$4:2=$
$5-5=$	$5+3=$	$6\cdot7=$	$8-3=$	$9\cdot6=$
$6\cdot7=$	$9\cdot5+$	$5+5\cdot5=$	$2+2=$	$3:1=$
$5+5=$	$4\cdot4=$	$8+7=$	$3\cdot5=$	$2:2\cdot2=$
$8+7=$	$9\cdot1=$	$0-3=$	$5\cdot4=$	$9-4=$
$0-3=$	$5+2=$	$5+5=$	$5:5=$	$8\cdot9=$
$5+5=$	$3-2=$	$7-5=$	$7\cdot8+5=$	$6-7=$
$17+2=$	$1+4=$	$2:2=$	$9+6=$	$5:5=$
$6:3\cdot5=$	$5\cdot8=$	$8-5=$	$6:2=$	$3\cdot8=$
$2\cdot3=$	$2-3=$	$3\cdot4=$	$8-7=$	$4\cdot5=$
$6\cdot3=$	$11+1=$	$5\cdot7=$	$4+6=$	$3\cdot3=$
$9+1=$	$4\cdot9=$	$6\cdot6=$	$9\cdot7=$	$6-1=$
$1-1=$	$8\cdot2=$	$4:2=$	$5+8=$	$0\cdot5=$
$9\cdot7=$	$8+6\cdot2=$	$4\cdot3=$	$6\cdot6=$	$4\cdot8=$
$5+8=$	$7\cdot6=$	$8\cdot2=$	$3+2=$	$2+4=$
$6\cdot6=$	$8+3=$	$5\cdot4=$	$4+1=$	$9\cdot3=$
$3+2=$	$2-1=$	$7+4=$	$7\cdot8=$	$2\cdot3=$
$4+1=$	$5\cdot5=$	$8\cdot8=$	$4\cdot5=$	$1+1=$
$9\cdot3=$	$1+7=$	$9\cdot9=$	$5\cdot9=$	$4\cdot9=$
$9\cdot1=$	$8+4=$	$5\cdot5=$	$4:2=$	$8\cdot2=$
$7\cdot6=$	$7\cdot6=$	$4+4=$	$5\cdot3=$	$8+6=$
$5\cdot9=$	$3\cdot2=$	$3\cdot5=$	$6\cdot2=$	$7\cdot6=$
$4\cdot3=$	$5\cdot7=$	$3\cdot2=$	$4:2=$	$8+3=$
$4\cdot5=$	$0+4=$	$9+6=$	$5\cdot5=$	$2-1=$
$5\cdot5=$	$7\cdot4=$	$17\cdot5=$	$6+2=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Znajdź 3 takie same układy figur. Zmierz czas.



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$67:2=$

$12:3=$

$15:5=$

$43:1=$

$78+5=$

$13:4=$

$89+7=$

$43+5=$

$76+6=$

$26:4=$

$14:5=$

$98:4=$

$78:4=$

$87:2=$

$12:1=$

$90+5=$

$16:2=$

$98+4=$

$82:7=$

$17+7=$

$35:5=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj szybko jeden raz słowa z kolumny. Zakryj je i zapisz, korzystając z podanych liter. Zapisz, ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać.

kotek

worek

słońce

korek

suma

jajko

sandał

k _ _ _ _

w _ _ _ _

s _ _ _ _

k _ _ _ _

s _ _ _

j _ _ _

s _ _ _ _

___/7

długopis

mapa

kalendarz

trawa

stonoga

suma

kaskader

d _ _ _ _ _

m _ _ _

k _ _ _ _ _

t _ _ _

s _ _ _ _

s _ _ _

k _ _ _ _ _

___/7

imperium

abażur

własność

kawalerka

peleryna

komedia

mozaika

i _ _ _ _ _

a _ _ _ _

w _ _ _ _ _

k _ _ _ _ _

p _ _ _ _ _

k _ _ _ _ _

m _ _ _ _ _

___/7

prawda

akwamaryna

uzurpator

winogrona

okazjonalny

kafelki

stoicyzm

p _ _ _ _

a _ _ _ _ _

u _ _ _ _ _

w _ _ _ _ _

o _ _ _ _ _

k _ _ _ _ _

s _ _ _ _ _

___/7

słoma

koszyk

ławka

atrament

krakers

stacja

kura

s _ _ _ _

k _ _ _ _

ł _ _ _ _

a _ _ _ _ _

k _ _ _ _ _

s _ _ _ _ _

k _ _ _

___/7

drzewo

kawiarnia

dziecko

piecyk

krzesło

ekspres

kosz

d _ _ _ _

k _ _ _ _ _

d _ _ _ _

p _ _ _ _

k _ _ _ _

e _ _ _ _

k _ _ _

___/7

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$8-2-1=$

$3-1+6=$

$8:2+7=$

$7+3-6=$

$9-4+7=$

$2+6+8=$

$5\cdot 2\cdot 4=$

$8:4+8=$

$3-1+8=$

$8:2\cdot 4=$

$2+5+7=$

$8-1+9=$

$9+5+1=$

$3-1+6=$

$3-1+7=$

$1+2\cdot 4=$

$9-4+2=$

$4-1+8=$

$6:3+6=$

$9-2+6=$

$7-2+8=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Utwórz historyjkę, korzystając z początków zdań podanych poniżej. Do każdego zdania dodaj co najmniej jedno słowo z ramki oraz co najmniej 2 własne słowa.

Był piękny majowy poranek...

Kiedy jedziesz pociągiem...

Zanim zaczniesz...

Nikt nie spodziewał się, że...

W kawiarnianym zgiełku...

rozmowy	helikopter	tłok	książka	
wiatromierz	hak	gitara	transformator	konduktor
jajko	palisada	hejnał	pomysł	towarzystwo
piknik	wino	przestrzeń	samochód	gra

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

instruktor (s) _____

fachowiec (s) _____

ekipa (s) _____

pożegnanie (a) _____

idealnie (s) _____

targowisko (s) _____



Czas: _____

Wpisz teraz pomiar z ćwiczenia 1. do tabeli numer 1. Już wiesz, gdzie szukać odpowiedzi do ćwiczenia 7.

Dzień 14.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$5 \cdot 5 =$	$5 \cdot 5 =$	$88 + 3 =$	$9 - 4 =$	$10 - 3 =$
$1 + 7 =$	$1 + 7 =$	$3 + 2 =$	$1 + 1 =$	$5 + 5 =$
$18 + 4 =$	$8 + 4 =$	$5 + 4 =$	$4 \cdot 9 =$	$7 - 5 =$
$7 - 6 =$	$7 - 6 =$	$2 \cdot 7 =$	$8 - 2 =$	$2 : 2 =$
$3 \cdot 2 =$	$3 \cdot 2 =$	$8 + 2 =$	$8 + 6 =$	$8 - 5 =$
$5 \cdot 7 =$	$5 \cdot 7 =$	$7 - 1 =$	$7 - 6 =$	$2 + 2 =$
$0 + 4 =$	$10 + 4 =$	$4 + 8 =$	$85 + 3 =$	$4 - 8 =$
$7 - 4 =$	$7 - 4 =$	$6 + 5 =$	$2 - 1 =$	$5 \cdot 8 =$
$7 + 2 =$	$9 \cdot 5 =$	$7 - 6 =$	$5 \cdot 5 =$	$6 - 3 =$
$6 : 3 =$	$8 \cdot 7 =$	$4 - 3 \cdot 2 =$	$1 + 7 =$	$7 - 5 =$
$2 - 3 \cdot 6 =$	$8 : 4 =$	$8 + 7 =$	$8 + 4 =$	$8 + 4 =$
$6 - 3 =$	$5 - 5 =$	$0 - 3 =$	$7 - 6 =$	$9 - 4 =$
$9 + 1 =$	$6 \cdot 7 =$	$5 + 5 =$	$3 \cdot 2 =$	$5 \cdot 7 =$
$1 - 1 =$	$5 + 5 =$	$7 - 5 =$	$6 - 7 =$	$6 - 3 =$
$9 - 7 =$	$7 + 6 \cdot 2 =$	$2 : 2 =$	$2 : 2 =$	$2 - 1 =$
$5 + 8 =$	$8 - 9 =$	$8 - 5 =$	$8 - 5 =$	$23 - 4 =$
$6 \cdot 6 =$	$6 - 2 =$	$1 + 5 =$	$3 - 4 =$	$5 \cdot 7 =$
$3 + 2 =$	$4 \cdot 9 =$	$6 - 2 =$	$5 \cdot 7 =$	$6 - 6 =$
$4 + 1 =$	$7 \cdot 9 =$	$4 + 9 =$	$6 - 6 =$	$4 : 2 =$
$9 \cdot 3 =$	$5 + 2 =$	$4 + 5 =$	$4 : 2 =$	$2 \cdot 0 =$
$2 - 3 =$	$4 - 1 =$	$8 + 7 =$	$8 - 7 =$	$5 \cdot 4 =$
$1 + 1 =$	$9 - 3 =$	$0 - 3 =$	$9 \cdot 5 =$	$8 : 4 =$
$4 \cdot 9 =$	$2 + 3 =$	$5 + 5 =$	$8 \cdot 7 =$	$3 \cdot 2 =$
$8 \cdot 2 =$	$1 + 1 =$	$7 - 5 =$	$8 : 4 =$	$9 + 6 =$
$8 + 6 =$	$4 \cdot 9 =$	$7 - 3 =$	$5 - 5 \cdot 6 =$	$7 - 5 =$
$7 - 6 =$	$8 - 2 =$	$6 + 7 - 5 =$	$6 \cdot 7 =$	$3 \cdot 8 =$
$8 + 3 =$	$8 + 6 =$	$7 \cdot 6 =$	$5 + 5 =$	$5 - 1 =$
$2 - 1 =$	$7 + 6 =$	$4 - 3 =$	$8 + 7 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Porównaj na oko ilość tych samych symboli po lewej i po prawej stronie. Wstaw znak $=$, $<$ lub $>$.

[illegible][illegible][illegible]

& & & & & & & &

& & & & & & & &

#####

#####

0/0/0/0/0/0/0/0/0/0/0/0

0/0/0/0/0/0/0/0/0/0/0/0

))))))))))))))))))

))



Czas:

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$98+4=$

$43 + 6 =$

$36:6=$

$89-3=$

$81 + 5 =$

$64:8=$

$97+4=$

$14:2=$

$67+2=$

$14 \cdot 6 =$

81:9=

$98-3=$

$13 \cdot 7 =$

$67+4=$

$17+5=$

$78-3=$

42-2=

$73-5=$

$90-3=$

$45:9=$

$28-6=$



Czas:

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj wszystkie liczby w kolumnie. W trakcie czytania zapamiętuj co drugą liczbę. Zapamiętane liczby zapisz pod kolumną we właściwej kolejności.

85	82	29	38	99
74	73	38	49	35
39	84	40	58	46
67	65	19	20	28
89	72	28	39	74
57	83	34	48	65
44	74	54	57	25
57	85	88	48	34
-----	-----	-----	-----	-----
63	84	27	43	16
23	62	83	56	23
48	82	06	4	25
54	22	34	87	36
57	45	35	56	99
95	33	49	92	79
80	87	67	32	58
64	56	56	93	75
-----	-----	-----	-----	-----

Zapamiętanie 3 liczb to wynik dobry, a 4 — bardzo dobry! Pamiętaj, by ćwiczenia wykonywać w rozluźnieniu i oddychać regularnie.

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$7+6+2=$	$9-2+7=$	$2+4+6=$
$5-2+8=$	$9:3+6=$	$9-2+5=$
$9:3+9=$	$9+3\cdot5=$	$7-2+8=$
$7+3+8=$	$4-2+7=$	$4-2+8=$
$9-2+7=$	$8-3+9=$	$9\cdot2\cdot3=$
$1+5+3=$	$6:2+8=$	$8\cdot2+6=$
$8-2+6=$	$8-4+7=$	$7-5+3=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Stwórz jak najwięcej słów z poniższych liter w czasie 3 minut.

wdziewięćdziesiątdnidookołaświata

25 – 30 słów to dobry wynik, a powyżej 30 — bardzo dobry.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

wybuch (s) e_____

rozszerzać (a) za_____

era (s) _____

wycieczka (s) es_____

wołanie (a) __ _ lcz_____

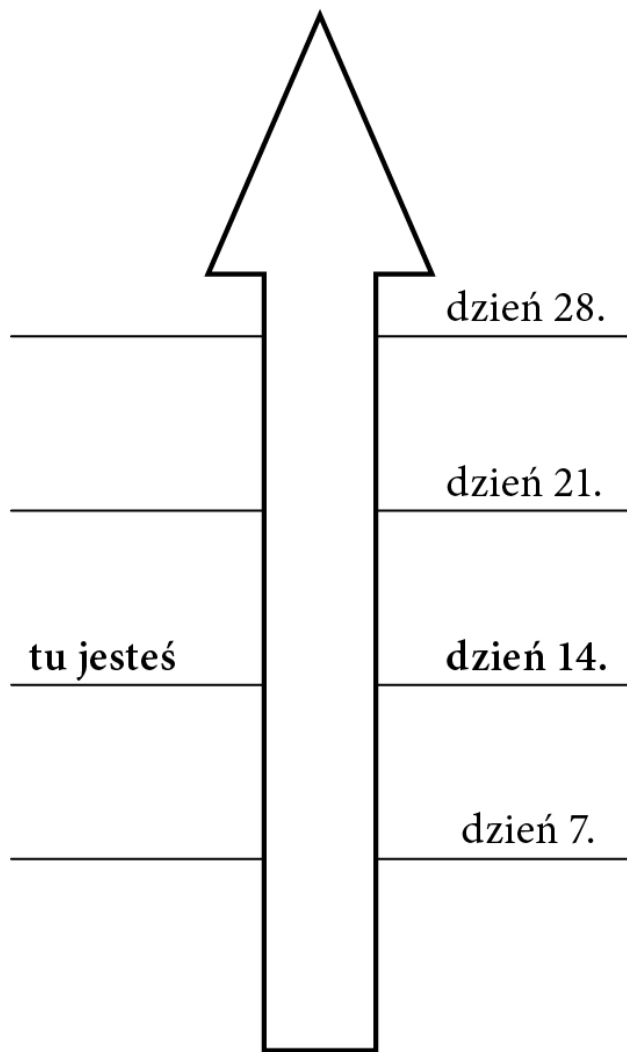
komponent (s) _____



Czas: _____

Zagłównij do rozwiązań i sprawdź, jak poszły Ci ćwiczenia 2. oraz 7. Wpisz czas z ćwiczenia 1. w tabelę numer 1. To już półmetek! Trzymaj tak dalej!

dzień 31.



dzień 1.

Dzień 15.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$3+2=$	$4\cdot4=$	$8-6=$	$5\cdot5=$	$7-8=$
$9+9=$	$9\cdot1=$	$5\cdot5=$	$8-1=$	$9+6=$
$8\cdot3=$	$5+2\cdot6=$	$4\cdot3=$	$9\cdot3=$	$6\cdot2=$
$2+2=$	$3\cdot2=$	$8\cdot9=$	$3\cdot4=$	$3\cdot9=$
$3+5=$	$1+4=$	$8\cdot6=$	$5\cdot2=$	$4\cdot3=$
$5\cdot4=$	$4\cdot2=$	$2+3=$	$2\cdot5=$	$8\cdot7=$
$55:5=$	$5\cdot5=$	$7+6=$	$8\cdot6=$	$2\cdot5=$
$7\cdot8=$	$6+2=$	$3+6=$	$66:3=$	$3\cdot3=$
$9+6=$	$17\cdot3=$	$5\cdot4=$	$3\cdot1=$	$5\cdot8=$
$6+2=$	$1\cdot6=$	$7\cdot8=$	$1\cdot5=$	$6\cdot6=$
$8\cdot7=$	$1+0=$	$3:33=$	$6\cdot2=$	$9\cdot4=$
$9\cdot4=$	$7+6=$	$5\cdot2=$	$4\cdot9=$	$8\cdot8=$
$6:3=$	$7\cdot9=$	$3\cdot3=$	$2+2=$	$6\cdot9=$
$5\cdot3=$	$7\cdot9=$	$6\cdot1=$	$8\cdot5=$	$2+3=$
$6\cdot2\cdot8=$	$3\cdot4=$	$8\cdot5=$	$3+4=$	$5\cdot4=$
$4:2=$	$4:4=$	$1:1=$	$5\cdot7=$	$3+3=$
$9\cdot1=$	$8\cdot1=$	$4\cdot2=$	$6\cdot6=$	$8:4=$
$7\cdot6=$	$9\cdot3=$	$2+2=$	$4:2=$	$5\cdot5=$
$5\cdot9=$	$3\cdot4=$	$3\cdot5=$	$2\cdot0=$	$2\cdot5=$
$4\cdot3=$	$7\cdot8=$	$5\cdot4=$	$5\cdot4=$	$7\cdot8=$
$4\cdot5=$	$3\cdot4=$	$3\cdot3=$	$8:4=$	$4\cdot5=$
$5\cdot5=$	$5\cdot2=$	$5+8=$	$3\cdot2=$	$5\cdot9=$
$6+2=$	$4\cdot2=$	$6\cdot1=$	$9+6=$	$4:2=$
$7\cdot3=$	$3\cdot2=$	$3\cdot3=$	$17\cdot5=$	$5\cdot3=$
$9\cdot2=$	$6:2=$	$4\cdot3=$	$3\cdot8=$	$6\cdot2=$
$7+8=$	$3\cdot1\cdot1=$	$7\cdot6=$	$5\cdot8\cdot1=$	$4:2=$
$5+3=$	$2\cdot5=$	$9\cdot4\cdot3=$	$9\cdot8=$	$5\cdot5=$
$9\cdot5+$	$7\cdot5=$	$6:3=$	$5:5=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

W poniższym ciągu liter znajduje się 38 wyrazów czteroliterowych. Wyrazy mogą się powtarzać. Zakreśl je jak najszybciej i zmierz czas.

KOLSDNDHUDKOŁOJSNMWKAOLPAIWJNSMNSMCHCUOWĘWLDNSNBNBJH
DOĆĘPISJLNCNBJKSJKSŁOŃJDHJHDWHWIPAIWOĘIEJLNCBJVHHJDACHM
NDJKLPĘOIOJOELJEFIJDHSMNDBHPIJUCODJFNDKFNKLONMNJHSKĘOIĄW
OJWJNJNDJDKMOPSMNCKJHCKHJKĄLWIOWIJEKJFEKJWKFKLIEŁHJHIO
ĘPOWIUWHDJEKHNJDNFBCMBNXCNNHJHEKPAIWLEFHJEFHJDFDBSHBDB
GHDJDHTURABCNBCHJHCGJOĄPIUBVHNDHBCGHFJHFIWHFKEEJHFEUFYA
OIUDSNDHGHJHDJHJHFO SANJCHCGDHKJHUDOĘIPEIPEJJDHUHMDHDKJF
HJDHFJDHKSZOPLKKJWNAHJWEUJHEKIPKPIWHNMSKJUAPLWOSSTRENM
NVBHJKRWPĄIPDIKJDHDJHDUCHDKSDNBJSHDHJSHJKHFNOGANMNFHDJ
KWUJHOWHKFBFHHFMASABCJDHKDJHKPAIWOHJKAWABVJVHDGVDJDFK
DHVKFHFILIRACDHVGHFJVHFBVHFVJVBNHDLIPAMNXBCHJHĘJKWUODIHJ
WKDJHDJBHDVGVCVHVUFUKSCNXCHGVHJĘOĄIWOIPIFKDJDSMNVDVBNSB
DVHVJBUTYBCJHCSGJHĄKWOQKOŁOIPWDHJHJDBHLISTNMXNCHVJHVDJF
VVBVBNFKUHKRANMMJKSJDKSOĄIPFJUIJHJDHNJDHFVGKFJVSOJFOFIGA
NCMNCVBHJVJISUOMAPANJSHDGDKJSHDKJHKS HKASANCNCJSCJSHKSPĄ
IPORAFEHFJDHJDVJBAŚŃMCKJHCSKHKHDKSHGRAĆMXNCBVHGVKJFHVKI
VHOVOFUGAMSJDHFJDKSJDFHSJHOIDEAXJHVGJVDVHFJV BKS HVKSJHIDOL
MXNCBVHJVHBJVHJDVHDKWATANSKDHBFBFDHKDUHVVHBJHJKJHDKJFHST
AĆHBJDHGDHDFVMBVHDJLINAMNBVHDBSKHJJSVBHDSKSHFOKANBVHKD
JKDJFHKS FISHUHOWDUŻYMNHBVKSDJDOIPAJEJFKHEMAMAKLYPOIRNHL
SUMAKLRPIOTAKTDPELPMDBJSBVHDBSSOWAMNXCBJHVHDRUKNAMNEN
DJNFFGKFGJNDFGMOWAPWOIOFPFODISODPFODIOGIOPOPFMKMKLZMAO



Liczba znalezionych słów: ____/38 Czas: ____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$27+5=$

$87-3=$

$93+5=$

$91+5=$

$98+3=$

$78-2=$

$89-3=$

$12\cdot5=$

$89+4=$

$19-5=$

$87\cdot2=$

$38-6=$

$98+4=$

$98-3=$

$59+3=$

$28+6=$

$46+8=$

$48-6=$

$27:9=$

$15:5=$

$30:5=$



Czas: ____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj możliwie najwięcej słów oraz ich położenie w ciągu *minuty*. Następnie zakryj lewą ramkę i zapisz wyrazy w prawej.

	stosowny	tradycje
pokora		wielkość
	katapulta	
kolizja	twierdza	
fundament		most
	kreatywność	
konstrukcja		
kotwica		borsuk
	sopel	silnik

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać? ____/15

6 – 8 słów	Średnio.
9 – 12 słów	Dobrze. Zawsze może być lepiej.
13 – 15 słów	Bardzo dobrze. Trzymaj tak dalej.

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$9:3+7=$

$9+3+4=$

$8:2+6=$

$8:2+7=$

$9-2+5=$

$9-2+7=$

$1:1+7=$

$8-2+6=$

$9+4+4=$

$7+5+2=$

$7-5+2=$

$4-2+8=$

$9-2+6=$

$9-3+7=$

$9:3+8=$

$7:3+6=$

$9-2+6=$

$42+9=$

$8:2-1=$

$9:3+6=$

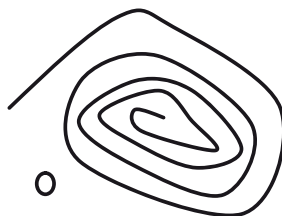
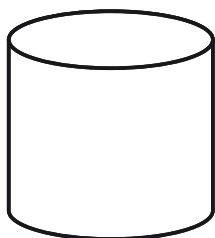
$8:3:4=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Co można stworzyć z poniższych elementów? Wymyśl co najmniej 10 obiektów i je nazwij, wykorzystując za każdym razem co najmniej 3 elementy. Masz na to 3 minuty.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Wybrane pomysły: doniczka ze wzorkiem ślimaka na podstawce z kółeczkami, garnek ze spaghetti.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

epilog (s) z _____

często (a) _____

dom (s) _____

głośno (s) _____

kuszący (a) o _____

regularnie (s) _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie, każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

P R S T U V W X Y

		U	X		P	V		
		S	U	W	R	P		
X	P		V	S	T		U	R
R	V	X		U		T	P	Y
	Y		P		X		R	
P	U	W		R		S	X	V
T	W		Y	X	V		S	U
		V	R	T	U	X		
		R	W		S	Y		



Czas: _____

Wpisz wynik ćwiczeń 1., 2., 4. i 8. do tabel 1., 2., 3. i 4. na stronie 176. Odpowiedzi do ćwiczeń 2., 7. i 8. znajdziesz w rozwiązaniach. Do jutra!

Dzień 16.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$6+2=$	$8\cdot 2=$	$3+5=$	$8+6=$	$2\cdot 0=$
$11+1=$	$5-4=$	$5+8=$	$7-6=$	$5\cdot 4=$
$2\cdot 0=$	$7+4=$	$7+2=$	$8+3=$	$8:4=$
$3+7=$	$3\cdot 9=$	$6:3=$	$2-1=$	$3\cdot 2=$
$4:2=$	$8-9+3=$	$2-3=$	$5\cdot 5=$	$9+6=$
$9\cdot 6=$	$6-1=$	$6-3=$	$1+7=$	$7-5+8=$
$3:1=$	$8-5=$	$9+1=$	$8+4=$	$3\cdot 8=$
$2:2=$	$1:1=$	$1-1=$	$7-6=$	$5-1=$
$8-9=$	$3-1=$	$9-7=$	$3\cdot 2=$	$3+2=$
$5:5\cdot 5=$	$4\cdot 2=$	$5+8=$	$5\cdot 7=$	$9+9=$
$2-1=$	$8:2=$	$6\cdot 6=$	$0+4\cdot 2=$	$8\cdot 3=$
$6\cdot 7=$	$5\cdot 1=$	$2+4=$	$7-4=$	$2+2=$
$5+5=$	$6-2=$	$3\cdot 9=$	$9\cdot 5=$	$34+5=$
$4\cdot 3=$	$1+5=$	$9\cdot 6=$	$8\cdot 7=$	$5\cdot 4=$
$9\cdot 4=$	$6-2=$	$4\cdot 6=$	$8:4=$	$5:5=$
$6\cdot 2=$	$14+9=$	$5+9=$	$5-5=$	$7\cdot 8=$
$3\cdot 6=$	$4+5=$	$2\cdot 6=$	$6\cdot 7=$	$9+6=$
$4\cdot 1=$	$6\cdot 6=$	$8-9=$	$5+5=$	$6+2=$
$2\cdot 4=$	$9-1=$	$1+3=$	$8+7=$	$8-7=$
$5+8=$	$7-3=$	$4+2=$	$10-3=$	$4+6=$
$6\cdot 4=$	$4\cdot 5=$	$1\cdot 9=$	$5+5=$	$5+4=$
$2+2=$	$7-6=$	$3+2=$	$7-5=$	$7-8=$
$4+5=$	$2\cdot 3=$	$4+1=$	$2:2=$	$3:3=$
$8+7=$	$5-3=$	$9\cdot 3=$	$8-5=$	$5-2=$
$0\cdot 3=$	$8\cdot 9=$	$2\cdot 3=$	$3\cdot 4=$	$3\cdot 3=$
$6\cdot 2=$	$2\cdot 3=$	$11+1=$	$5\cdot 7=$	$9\cdot 9=$
$6+5=$	$9+5=$	$4\cdot 9=$	$6\cdot 6=$	$6\cdot 1=$
$9+1=$	$0\cdot 4+2=$	$8\cdot 2=$	$4:2=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Połącz ze sobą jak najszybciej liczby, które dzielą się przez 9, od największej do najmniejszej. Zmierz czas.

101 50
198 81 44
144 11
36 45 100 135
117 222 126
63 99 7 54 108
11 72 90
180 12 189
162 171
18 27 153 6
9



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

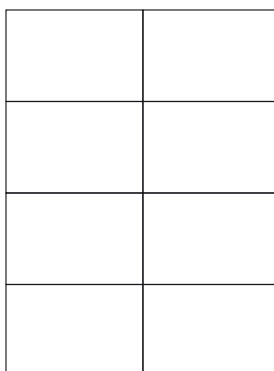
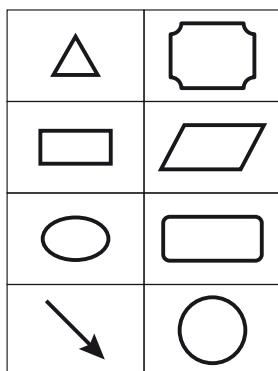
$36-2=$	$37+6=$	$86+6=$
$67-4=$	$16:2=$	$54:9=$
$78+8=$	$84+4=$	$13-8=$
$98-2=$	$82-5=$	$16+2=$
$12\cdot6=$	$81:9=$	$28:7=$
$89+4=$	$43\cdot3=$	$18+5=$
$81-3=$	$12\cdot4=$	$19-4=$



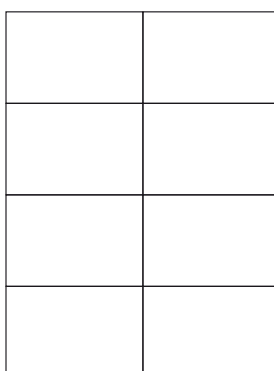
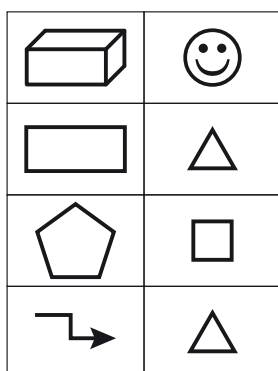
Czas: _____

Ćwiczenie 4.

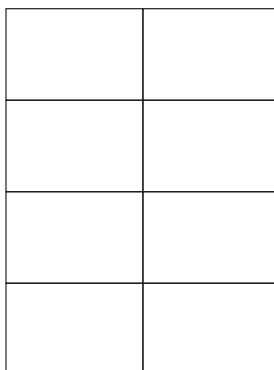
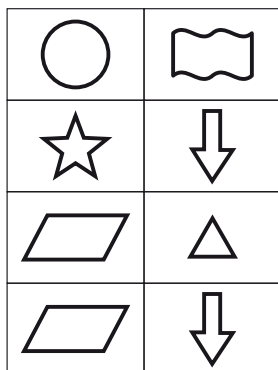
Zapamiętaj figury w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj je i przerysuj te, które zapamiętałeś, do tabeli obok.



____/8



____/8



____/8

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$3+6-1=$

$8\cdot 2+6=$

$5:1+7=$

$8:2+7=$

$9:3+6=$

$9-4+7=$

$7+3-2=$

$2-2+6=$

$2+5-6=$

$9-6+4=$

$1+5+8=$

$9\cdot 2\cdot 5=$

$2+4-7=$

$9-3+7=$

$9:3:1=$

$1+4+6=$

$2-1+7=$

$8+2+5=$

$8:2+6=$

$9:3+8=$

$2\cdot 6\cdot 7=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Wypisz w ciągu 2 minut jak najwięcej wspólnych cech wody i szyby.

Przykładowe wspólne cechy: są koniecznymi elementami akwarium, są przezroczyste.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

trening (s) _____

drobiazg (s) _____

dobry (a) ____

radość (a) _____

darmo (s) _____

lekarz (s) _____



Czas: _____

Wpisz czas z ćwiczenia 1. do tabeli 1. Odpowiedzi do ćwiczenia 7. znajdziesz w rozdziale 4. Do jutra!

Dzień 17.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$3+3=$	$5-4=$	$9-2=$	$4\cdot 9=$	$5+5=$
$8\cdot 6=$	$7\cdot 6=$	$7+8=$	$8-2=$	$8+7=$
$4\cdot 3=$	$6-2+2=$	$5+3=$	$8+6=$	$90-3=$
$8+9=$	$4+9=$	$9-5+$	$7+6=$	$5+5=$
$7\cdot 6=$	$7\cdot 7=$	$4\cdot 4=$	$8+3=$	$8\cdot 2=$
$65+2=$	$7-4=$	$9\cdot 1=$	$53+2=$	$5-4=$
$4\cdot 9=$	$6:3=$	$5+2=$	$5+4=$	$7+4=$
$0-0=$	$44-4=$	$3-2=$	$2\cdot 7=$	$8\cdot 6=$
$1+9=$	$3\cdot 3=$	$1+4=$	$8+2=$	$9\cdot 3=$
$9\cdot 9+3=$	$0\cdot 4=$	$3-3=$	$7-1\cdot 2=$	$2\cdot 5=$
$5-3=$	$8:4=$	$3\cdot 8=$	$4+8=$	$4+4=$
$8-3=$	$3\cdot 2=$	$9:3=$	$6+5=$	$5-4=$
$7+8=$	$9+6=$	$5\cdot 1=$	$7-6=$	$7\cdot 4\cdot 1=$
$3\cdot 6=$	$4\cdot 5=$	$9-8=$	$4\cdot 3=$	$3+9=$
$4+7=$	$8-7=$	$0+4=$	$8+7=$	$2+2=$
$2\cdot 4=$	$3-3=$	$7-4=$	$0-3=$	$3-6=$
$5+8=$	$2\cdot 5=$	$9\cdot 5=$	$5+5=$	$7\cdot 8=$
$6-4=$	$7-5=$	$8\cdot 7=$	$7-5=$	$5-3=$
$5\cdot 7=$	$8\cdot 7=$	$76+6=$	$2:2=$	$8\cdot 8=$
$4\cdot 5=$	$5:5=$	$8-9+4=$	$8-5=$	$9+6=$
$3+5=$	$9-1=$	$6-2=$	$1+5=$	$5+4=$
$8-7=$	$7-6=$	$4\cdot 9=$	$6-2=$	$3\cdot 4=$
$3-3=$	$5\cdot 9=$	$7\cdot 9=$	$4+9=$	$5-1=$
$6+8=$	$4\cdot 3=$	$5+2=$	$4+5=$	$2\cdot 2=$
$6\cdot 6=$	$4\cdot 5=$	$4\cdot 1=$	$3-2=$	$7-3=$
$8\cdot 6=$	$5\cdot 5=$	$9-3=$	$8:4=$	$6+7=$
$2+3=$	$6+2=$	$2+3=$	$5-5=$	$7\cdot 6=$
$7+6=$	$7-3=$	$1+1=$	$6\cdot 7=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Porównaj na oko ilość tych samych symboli po lewej i po prawej stronie. Wstaw znak =, < lub >. Zmierz czas.

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

+++++

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @

bbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbb

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

wwwwwwwwwwwwwwwwwwwww

=====

mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

+++++

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @

bbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbb

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

wwwwwwwwwwwwwwwwwwwww

=====

mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm

&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&&



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$19+4=$

$90-5=$

$56\cdot 3=$

$82+5=$

$27:9=$

$27\cdot 4=$

$17+8=$

$23+5=$

$12:4=$

$15:5=$

$67+5=$

$34+6=$

$16:2=$

$89-2=$

$89-2=$

$93+4=$

$98+1=$

$13-3=$

$23-1=$

$46-2=$

$18:2=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zakryj dłonią 1 ciąg znaków, następnie go odkryj, spójrz na niego przez około 4 sekundy i zakryj ponownie. Zapisz te znaki, które pamiętasz, po prawej stronie, we właściwej kolejności.

23G58MN4	_____	8HNDSVWB	_____
83JD75HF	_____	551HAGSN	_____
99DKE72J	_____	NODPWLEK	_____
38DLSKEO	_____	35SGDN4O	_____
OO283JDN	_____	PPSODL30	_____
HDOWKSL8	_____	SLDOWPPE	_____
29DKJEO9	_____	DOLSMNEK	_____
21983JDN	_____	25D4BD90	_____

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$9+2+4=$	$2-1+8=$	$2+4+7=$
$2+6-1=$	$7+3+1=$	$3\cdot5\cdot7=$
$9:3+7=$	$9:3+7=$	$9-2+6=$
$8:4:2=$	$8:2+6=$	$3\cdot2\cdot7=$
$8+4+1=$	$9:3+6=$	$9-5+3=$
$9-4+1=$	$9+1+3=$	$9+1-4=$
$9+2+5=$	$7+2-5=$	$2\cdot4\cdot7=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Rozpocznij bądź dokończ zdania. Do każdego zdania dodaj co najmniej dwa słowa z ramki oraz co najmniej 2 własne słowa.

...wielkie sprzątanie odbywa się w każdy czwartek.

Życie tętni pod budynkiem...

Pokój z widokiem...

...wulkan.

...piękny.

Ławka nieopodal...

poziomka	ręce	centrum	poziom	betonowy	
przepływ	tańczyć	motyl	rezerwacja	sejsmografia	
kalendarz	odwaga	kły	miłość	agawa	
choinka	sok	uzyskiwać	miesiąc	linia	traktor

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

solidny (s) _____ trywialny (a) _____

skonfundowany (s) z _____ doskonale (s) _____

dochodowy (s) _____ trzymać (a) _____



Czas: _____

Odpowiedzi do ćwiczeń 2. i 7. znajdują się w rozwiązaniach. Wpisz wynik ćwiczenia 1. do tabeli 1. To był dzień 17. Pamiętaj, że tylko systematyczność przynosi mile widziane rezultaty, a zatem do poćwiczenia jutro.

Dzień 18.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$4-3=$	$6\cdot2=$	$6:3=$	$6-3=$	$4-3=$
$9-4=$	$3\cdot6=$	$5+5=$	$9+1=$	$9-4=$
$1+1=$	$4-1=$	$8:1=$	$1:1=$	$1+1=$
$4\cdot9=$	$2\cdot4=$	$9+0=$	$9+7=$	$43\cdot9=$
$8-2=$	$55+8=$	$3\cdot4=$	$5+8=$	$8-2=$
$88+6=$	$6-4=$	$5+2=$	$6\cdot6=$	$8+6-9=$
$7-6=$	$9+4=$	$2\cdot5=$	$3-2=$	$7-6=$
$8+3=$	$7+3-6=$	$8+6=$	$4-1=$	$2+5=$
$2-1=$	$4+5=$	$6:3=$	$9+2=$	$3-6=$
$5\cdot5=$	$7-6=$	$3+1=$	$7:1=$	$6\cdot9=$
$1+7=$	$2\cdot3=$	$1\cdot59=$	$6\cdot2=$	$5-3=$
$8+4=$	$5-3=$	$6-2=$	$9+4=$	$4+5=$
$7-6\cdot4=$	$8\cdot9=$	$4\cdot9=$	$2\cdot4=$	$9\cdot8=$
$3\cdot2=$	$2\cdot3=$	$2:2=$	$3\cdot5=$	$5+6=$
$3\cdot9=$	$9+5=$	$8-5=$	$4:2=$	$2+3=$
$8+8=$	$0+4=$	$3\cdot5=$	$5\cdot5=$	$4-2=$
$4+3=$	$3+5=$	$5\cdot7=$	$6+2=$	$6+4=$
$5\cdot9=$	$5\cdot8=$	$6-6=$	$8+0=$	$8+3=$
$5+1=$	$7\cdot2=$	$4:2=$	$2\cdot9=$	$5-1=$
$9\cdot8=$	$6:3=$	$2\cdot0=$	$3\cdot4=$	$5\cdot5=$
$3+6=$	$2+3=$	$5\cdot4=$	$5\cdot2=$	$1+8=$
$6-5=$	$3\cdot3=$	$8:4=$	$4-2=$	$8-4=$
$8-3=$	$5\cdot8=$	$3\cdot2=$	$4-2=$	$7-6=$
$4+5=$	$6:1=$	$9+6=$	$6:2=$	$3\cdot2=$
$6\cdot6=$	$3+3=$	$7\cdot5=$	$4\cdot4=$	$8\cdot4=$
$9-1=$	$4\cdot3=$	$3\cdot8=$	$7-3=$	$3+9=$
$4\cdot3=$	$7\cdot6\cdot5=$	$56+1=$	$6+7=$	$7\cdot6=$
$9-4=$	$9+4=$	$6\cdot6-6=$	$7\cdot6=$	

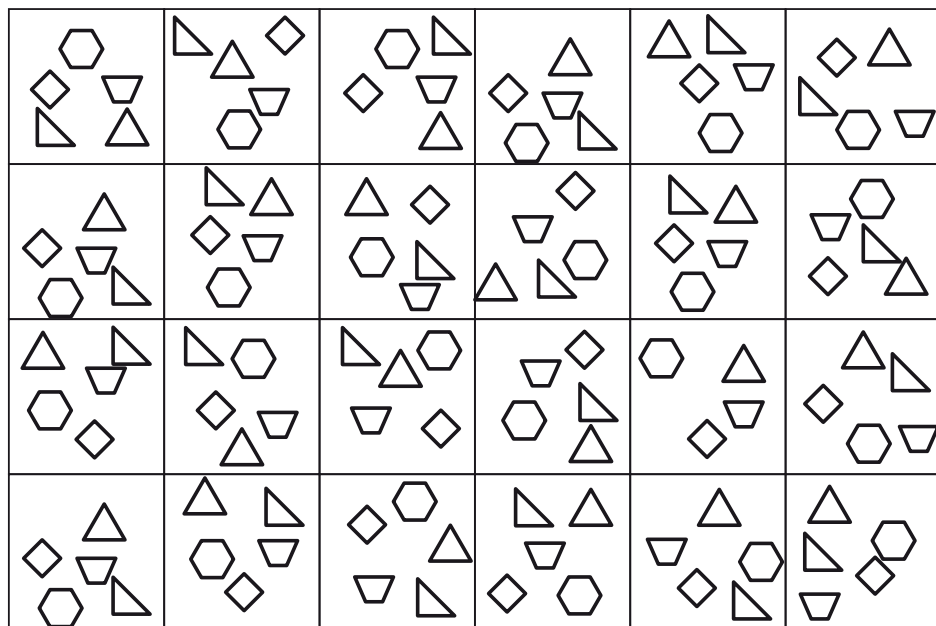


Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Znajdź 3 takie same układy figur.

Zapisz czas, jaki potrzebowałeś na odnalezienie figur.



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$67-7=$

$17 \cdot 2=$

$15:3=$

$23+6=$

$19-5=$

$16:2=$

$34+6=$

$18+4=$

$20:5=$

$23+1=$

$15+5=$

$87+4=$

$13-4=$

$12:4=$

$65-3=$

$18:9=$

$19-6=$

$79+3=$

$14 \cdot 6=$

$17+5=$

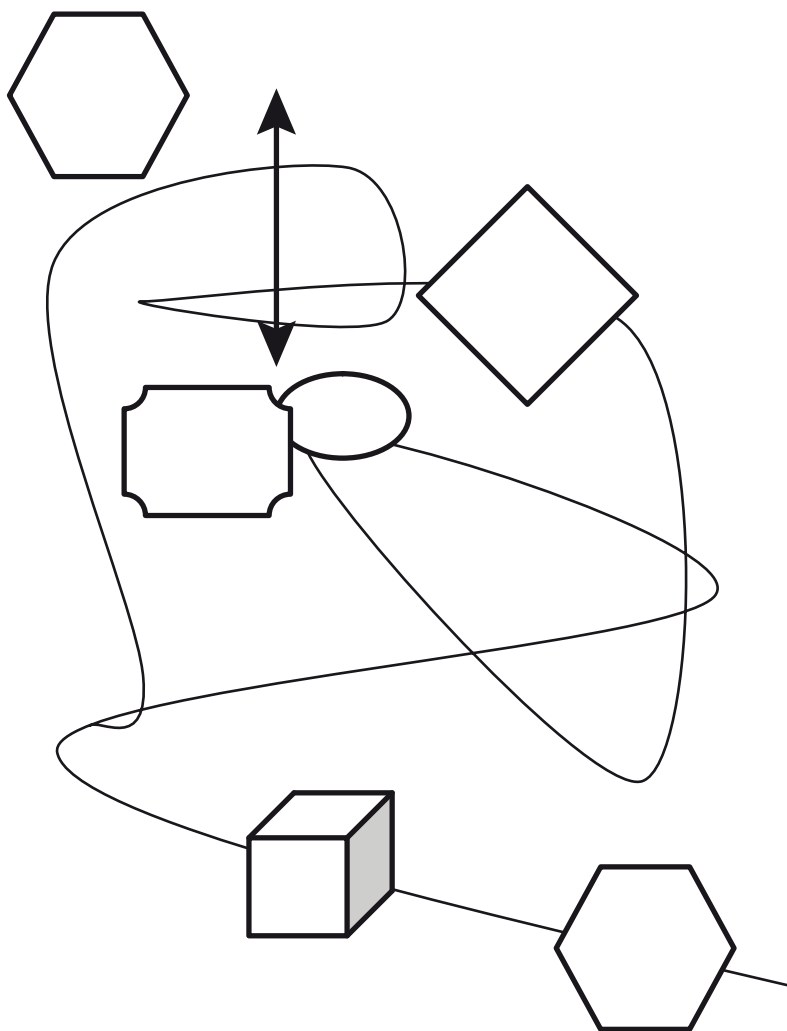
$12+4=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj poniższy rysunek w *ciągu minuty*, następnie przerysuj go na następnej stronie z pamięci.





Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$1+6+5=$

$1+5+3=$

$3:3+7=$

$3\cdot5\cdot8=$

$2+5+7=$

$2\cdot1+6=$

$6+3+2=$

$2+4+7=$

$8-3+8=$

$8-2+6=$

$8-7+4=$

$3+2+4=$

$9:3+2=$

$7-2+7=$

$1:1+6=$

$9\cdot2\cdot1=$

$8+2+3=$

$6+3+6=$

$2:2+8=$

$9:3+5=$

$2-2+6=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Co by było, gdyby na ziemi zamiast deszczu spadły pieniądze? Zapisz poniżej jak najwięcej pomysłów w ciągu 3 *minut*.

Przykładowe pomysły: byłoby dużo sprzątanía i prawdopodobnie nie zabrakłoby chętnych, flora mogłaby uschnąć.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

niemowlę (s) _____

zobowiązanie (s) _____

niezależny (s) _____

rocznica (s) _____

tubylec (a) _____

strumień (s) _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie, każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

K M X T U C I Z Y

	M	U	Z		X	K	I	
C			Y		U			M
K			M	C	I			Z
T	C	Y		U		I	Z	K
		K	T		C	M		
X	U	M		Z		Y	C	T
I			U	M	T			X
U			K		Z			Y
	K	T	C		Y	Z	U	



Czas: _____

Wpisz teraz czas wykonania zadania 1. i 8. do tabel 1. i 3. Odpowiedzi do ćwiczenia 7. i 8. są w rozwiązaniach. Gdy to zrobisz, odłóż książkę i zajrzyj tutaj jutro. Zapraszamy!

Dzień 19.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$4 \cdot 9 =$	$3 - 8 =$	$1 + 7 + 3 =$	$4 \cdot 7 =$	$4 - 3 =$
$8 \cdot 5 =$	$7 \cdot 6 =$	$8 + 4 =$	$1 - 3 =$	$8 \cdot 7 =$
$5 : 5 =$	$4 \cdot 9 =$	$7 - 6 =$	$7 \cdot 9 =$	$8 : 4 =$
$1 - 2 =$	$2 \cdot 5 =$	$3 \cdot 2 =$	$51 + 2 =$	$8 - 5 \cdot 3 =$
$8 + 3 =$	$5 - 5 =$	$5 \cdot 7 =$	$5 + 4 =$	$1 : 1 =$
$3 + 5 =$	$1 + 2 =$	$0 + 4 =$	$5 \cdot 4 =$	$8 \cdot 9 =$
$6 - 4 =$	$8 + 1 =$	$7 - 4 =$	$7 \cdot 8 =$	$9 - 3 =$
$1 + 7 =$	$7 + 2 \cdot 4 =$	$9 \cdot 5 =$	$4 - 5 =$	$4 + 5 =$
$5 + 6 - 8 =$	$6 : 3 =$	$8 \cdot 7 =$	$5 - 9 =$	$6 \cdot 3 =$
$4 \cdot 7 =$	$2 - 3 =$	$8 : 4 =$	$4 : 2 \cdot 8 =$	$5 + 5 =$
$1 + 3 =$	$6 - 3 =$	$5 - 5 =$	$5 \cdot 3 =$	$6 - 2 =$
$7 + 9 =$	$9 + 1 =$	$6 \cdot 7 =$	$6 - 2 =$	$4 + 9 =$
$5 - 4 =$	$1 - 1 =$	$5 + 75 =$	$4 : 2 =$	$9 - 1 =$
$7 + 1 =$	$9 - 7 =$	$8 + 7 =$	$5 \cdot 5 =$	$8 \cdot 8 =$
$4 - 14 =$	$5 + 8 - 5 =$	$0 - 3 =$	$6 + 2 =$	$2 - 3 =$
$3 - 2 =$	$6 \cdot 6 =$	$5 + 5 =$	$1 + 1 =$	$3 - 1 =$
$6 \cdot 7 =$	$3 + 2 =$	$7 - 5 =$	$2 \cdot 0 =$	$4 \cdot 2 =$
$8 - 3 =$	$4 + 1 =$	$2 : 2 =$	$3 + 7 =$	$8 : 2 =$
$5 - 1 =$	$9 \cdot 3 =$	$8 - 5 =$	$4 : 2 =$	$5 \cdot 1 =$
$2 - 1 =$	$2 - 3 =$	$3 - 4 =$	$9 \cdot 6 =$	$6 - 2 =$
$4 - 3 =$	$1 + 1 =$	$5 \cdot 7 =$	$3 : 1 =$	$8 - 3 =$
$5 + 8 =$	$4 \cdot 9 =$	$6 - 6 =$	$22 : 2 =$	$6 \cdot 5 =$
$6 - 2 =$	$3 + 5 =$	$4 : 2 =$	$9 \cdot 4 =$	$4 - 4 =$
$4 \cdot 5 =$	$8 + 6 =$	$2 \cdot 4 =$	$5 : 5 =$	$5 \cdot 1 =$
$7 : 1 =$	$7 - 6 =$	$3 \cdot 5 =$	$7 - 8 =$	$6 - 2 =$
$2 + 0 =$	$8 + 3 =$	$6 + 4 =$	$9 + 6 =$	$9 \cdot 4 =$
$1 - 9 =$	$2 - 1 =$	$1 - 7 =$	$6 : 2 =$	$6 : 3 =$
$3 + 6 =$	$5 \cdot 5 =$	$5 + 6 =$	$3 \cdot 9 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Odkoduj cytaty i jego autora. Kod znajduje się pod tabelką.

25	61	45	57	69	83	33	99	53	11	87	41	65	37	95	79	49	91	74	29	
U	S	E	N	T	A	C	J	A	R	O	K	P	F	G	H	F	S	Ą	E	la
M	I	E	N	S	T	E	A	F	Ż	G	D	H	V	X	C	N	A	B	D	db
U	L	E	J	D	F	G	K	G	J	S	M	D	C	Z	A	B	N	M	G	qb
O	R	D	E	G	O	R	A	C	M	O	D	O	R	E	J	D	F	H	J	zż
K	I	F	E	W	S	F	D	H	A	U	C	D	C	F	G	A	S	Y	L	hh
S	T	I	Ż	W	I	K	S	H	D	N	M	Ń	Ó	S	F	D	J	G	D	ko
E	J	E	R	D	K	N	U	I	A	K	R	A	S	T	F	E	R	F	D	pb
O	L	E	D	F	G	H	S	D	C	H	D	F	G	H	E	R	U	D	F	il
W	I	Z	Y	T	B	D	S	F	D	F	Ż	G	Y	D	A	S	C	V	B	yg
U	Y	F	E	S	D	H	D	L	K	N	M	D	F	G	Z	R	D	S	H	hk
P	O	T	E	R	D	F	L	D	M	F	S	M	N	Ą	S	F	E	G	F	fk
W	I	K	F	A	G	H	J	D	F	V	M	N	H	M	D	F	H	L	O	wm
O	E	L	E	D	G	Z	D	G	H	S	V	N	E	M	N	M	N	N	N	lt
I	Y	U	H	F	H	J	C	M	V	B	O	N	W	S	D	L	O	K	D	jg
M	N	M	E	S	K	E	T	A	W	I	L	K	S	D	W	Z	N	U	I	gy
Ę	Ą	T	F	N	H	K	R	L	O	S	E	K	W	P	I	K	R	N	U	cs
R	D	G	F	S	N	T	U	S	G	F	P	P	O	E	C	N	B	M	A	kh
W	R	C	E	Y	U	O	J	D	Ż	F	K	L	O	H	K	F	G	N	M	rp
U	W	E	K	S	D	H	N	M	C	Z	Z	I	Z	Y	O	K	Ż	L	J	li
Z	A	S	S	F	D	G	Y	R	T	A	M	N	A	S	Y	R	T	G	H	nm
O	P	L	R	U	S	T	Y	Ż	N	M	A	S	H	H	S	G	D	E	Y	sz
A	N	D	K	J	F	H	G	R	T	U	Y	E	P	O	Z	E	L	T	R	kf
M	N	T	U	T	A	W	R	T	F	Z	D	J	G	D	J	U	Y	Z	G	mw
W	S	G	D	J	G	F	Ż	N	C	Z	C	N	Z	M	N	F	H	D	H	bp

„KH37 YG83 FK61 RP99 CS25 MW45 WM65 GY87 PB49 RP45 NM25 YG37 PB99

GY79 WM69 RP11 QB79 SZ83 KF79 SZ53 LT61 GY45 RP33 BP99 KF65 NM45

MW74 LA33 BP87 KF49 IL37 Zż65 BP61 KF49 ZŻ83 RP41 KF95 KH83 WM69

YG91 FK99 MW49 YG29 LT91 LI65 LT37 — QB41 NM87 FK41 BP37 SZ57 LA83

IL11 QB57 CS25 LT11 PB25. — LT11 PB25 CS74 CS99 SC29 PB79 LI79 PB41 PB69 “

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

13-5=	89+3=	12:3=
87+4=	78-2=	15:5=
34-4=	24+7=	89+4
78-5=	23+5=	83-4=
23+5=	12:4=	56+3=
15:5=	98-4=	81:9=
90:5=	17+5=	45:5=



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj wszystkie liczby w kolumnie. W trakcie czytania zapamiętuj co drugą liczbę. Zapamiętane liczby zapisz pod kolumną we właściwej kolejności.

47	37	38	88	47
58	48	84	49	58
36	28	75	48	39
47	83	92	37	92
59	74	83	28	04
99	11	74	47	75
38	92	00	50	86
47	83	20	19	02
29	94	20	26	53
01	75	83	47	46

56	77	57	52	48
44	56	39	93	88
73	48	48	88	49
62	37	84	17	30
84	59	63	38	47
47	38	52	50	58
56	47	09	67	27
28	59	17	38	39
10	29	28	47	48
98	38	37	75	11

Zapamiętane 4 liczby to wynik dobry, a 5 — bardzo dobry!

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$4+6+7=$

$9-3+6=$

$4+2+7=$

$2-1+8=$

$2-1+8=$

$7\cdot 2\cdot 4=$

$5:5+8=$

$2:2+7=$

$3\cdot 2\cdot 5=$

$6\cdot 2\cdot 7=$

$3\cdot 2\cdot 5=$

$8:2+7=$

$8\cdot 4\cdot 1=$

$7-2+3=$

$1+5+8=$

$9+3+5=$

$4:2+8=$

$4-2+7=$

$3+2-1=$

$1+4+7=$

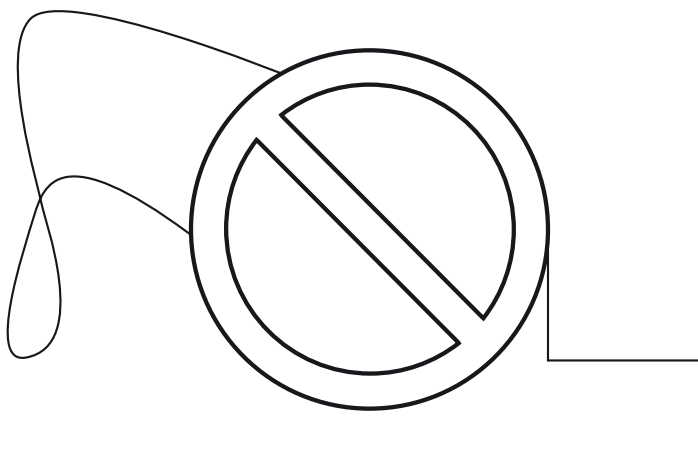
$6:3+7=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Co przedstawia poniższy obiekt? Znajdź co najmniej 15 zastosowań.



- | | | |
|-----|-----|-----|
| 1. | 11. | 21. |
| 2. | 12. | 22. |
| 3. | 13. | 23. |
| 4. | 14. | 24. |
| 5. | 15. | 25. |
| 6. | 16. | 26. |
| 7. | 17. | 27. |
| 8. | 18. | 28. |
| 9. | 19. | 29. |
| 10. | 20. | 30. |
-

Nasze wybrane zastosowania: naszyjnik inspirowany znakami ruchu drogowego, kółko do pływania dla dwojga na sznurku.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

tworzyć (a) n_____

dział (s) se_____

silny (s) _____y

przeczący (a) zg_____

algorytm (s) sc_____

mięknąć (a) _____ć



Czas: _____

Zapisz czas wykonania ćwiczenia 1. w tabeli numer 1. na stronie 176. Możesz porównać czas wykonania ćwiczenia 2. z czasem wykonania ćwiczenia 2. z dnia 9. Do poćwiczenia jutro!

Dzień 20.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$5 \cdot 3 =$	$8 - 9 =$	$6 + 5 =$	$5 + 8 =$	$6 - 3 =$
$6 - 2 =$	$8 \cdot 6 =$	$7 - 6 + 9 =$	$4 + 9 =$	$9 + 1 =$
$4 : 2 =$	$2 + 3 =$	$4 - 3 =$	$4 + 5 =$	$1 - 1 =$
$5 \cdot 5 =$	$7 + 6 =$	$8 + 7 =$	$5 \cdot 6 =$	$9 - 7 =$
$6 + 2 \cdot 3 =$	$1 - 0 =$	$0 - 3 =$	$8 - 7 =$	$5 + 8 =$
$7 - 3 =$	$8 - 3 =$	$5 + 5 =$	$3 - 34 =$	$6 \cdot 6 =$
$1 \cdot 6 =$	$4 \cdot 5 =$	$7 - 5 =$	$2 \cdot 5 =$	$3 + 2 =$
$1 + 0 =$	$79 + 6 =$	$2 : 2 =$	$2 : 1 =$	$4 + 1 =$
$7 + 65 =$	$8 - 9 =$	$8 - 5 =$	$1 + 5 =$	$9 \cdot 3 =$
$7 \cdot 9 =$	$6 - 2 =$	$41 + 5 =$	$6 - 2 =$	$2 - 3 =$
$7 - 9 =$	$4 \cdot 9 =$	$6 - 2 =$	$4 + 9 =$	$1 + 1 =$
$3 - 4 =$	$7 \cdot 9 =$	$9 - 1 =$	$4 + 5 =$	$4 \cdot 9 =$
$4 : 4 =$	$5 + 2 =$	$7 - 6 =$	$6 \cdot 6 =$	$8 \cdot 2 =$
$8 - 1 =$	$4 - 1 =$	$5 \cdot 9 =$	$9 - 1 =$	$3 - 5 =$
$9 - 3 =$	$9 - 3 =$	$4 \cdot 3 =$	$7 - 3 =$	$4 \cdot 2 =$
$3 \cdot 4 =$	$2 + 3 =$	$4 - 5 =$	$4 \cdot 5 =$	$9 - 5 =$
$7 \cdot 8 =$	$1 + 1 =$	$5 \cdot 5 =$	$7 - 6 =$	$4 + 2 =$
$3 \cdot 4 =$	$4 \cdot 9 - 5 =$	$6 + 2 =$	$2 \cdot 3 =$	$9 - 5 =$
$5 \cdot 2 =$	$8 - 2 =$	$7 - 3 =$	$5 - 3 =$	$4 + 4 =$
$4 - 2 =$	$8 + 6 =$	$9 - 2 =$	$8 \cdot 9 =$	$3 - 9 =$
$3 - 2 =$	$7 + 6 =$	$7 + 8 =$	$2 \cdot 3 =$	$5 \cdot 3 =$
$6 : 2 =$	$8 + 3 =$	$5 + 3 =$	$9 + 5 =$	$8 - 5 =$
$1 - 1 =$	$3 + 2 =$	$9 - 5 =$	$0 \cdot 4 =$	$2 + 2 =$
$2 \cdot 5 =$	$5 + 4 =$	$4 \cdot 4 =$	$3 + 5 =$	$8 + 6 =$
$7 - 5 =$	$2 \cdot 7 =$	$9 \cdot 1 =$	$5 + 8 =$	$7 - 6 =$
$8 - 6 =$	$8 + 2 =$	$5 + 2 =$	$7 + 2 =$	$8 + 3 =$
$5 \cdot 5 =$	$7 - 1 =$	$3 - 2 =$	$6 : 3 =$	$2 - 1 =$
$4 - 3 =$	$4 + 8 =$	$1 + 4 + 8 =$	$2 - 3 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Połącz ze sobą tylko parzyste litery alfabetu we właściwej kolejności. Zmierz czas.

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



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$28-5=$

$89+6=$

$27:3=$

$76+4=$

$13+6=$

$54:9=$

$38-5=$

$58+6=$

$64:8=$

$29+8=$

$43-2=$

$76+2=$

$14:2=$

$98+5=$

$34\cdot5=$

$32+6=$

$34+4=$

$78+2=$

$92-4=$

$14:2=$

$54:9=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj możliwie jak najwięcej słów oraz ich położenie w *ciągu minuty*. Następnie zakryj ramkę po lewej stronie i zapisz wyrazy w ramce po prawej stronie.

zmysły	kielich
sugestia	lakier
	żarówka
perswazja	wizja

_____	_____
_____	_____
_____	_____

____/7

obligacje	schody
sofa	nos
aforyzm	okno
	fotografia

_____	_____
_____	_____
_____	_____

____/7

malowany	waga
bystry	para
utleniony	kino
	trasa

_____	_____
_____	_____
_____	_____

____/7

widoczny	
teleportacja	osa
optymizm	kolor
łza	monolit

_____	_____
_____	_____
_____	_____

____/7

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$2+5+8=$

$8-2+5=$

$8-2+7=$

$1+3\cdot5=$

$9-2+6=$

$4\cdot6\cdot7=$

$7+5+2=$

$9-1+9=$

$8\cdot2\cdot3=$

$8-3+7=$

$1+5+2=$

$9:3+7=$

$8:4+8=$

$9-5+3=$

$2+4-1=$

$9:3+7=$

$2+8+9=$

$2\cdot5\cdot4=$

$9:3+6=$

$5+1+8=$

$8\cdot1\cdot3=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Rozpocznij poniższe zdania, używając co najmniej 4 słów.

...i wyrafinowany.

...gorzka niczym kawa.

...piękno o poranku.

...przyszłość na dłoni.

...sentyment.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

satysfakcja (s) z _____ ie

reprezentant (s) p _____

duży (a) _____

zamawiać (s) r _____

energiczny (a) s _____

odwet (s) re _____



Czas: _____

Zapisz teraz czas wykonania ćwiczenia 1. w tabeli numer 1. Już jutro weźmiesz udział w 21. dniu treningu intelektu!

Dzień 21.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$5 \cdot 5 =$	$3 - 4 =$	$3 \cdot 3 =$	$7 - 8 =$	$7 + 87 =$
$1 + 7 =$	$5 \cdot 7 =$	$9 : 9 =$	$9 + 6 =$	$2 : 2 =$
$8 + 4 =$	$6 - 66 =$	$6 \cdot 1 =$	$68 : 2 =$	$3 \cdot 6 =$
$7 - 6 =$	$4 : 2 =$	$3 + 3 =$	$3 \cdot 9 =$	$5 \cdot 4 =$
$3 \cdot 2 =$	$2 \cdot 0 \cdot 5 =$	$8 \cdot 6 =$	$4 - 3 =$	$5 : 5 =$
$5 \cdot 7 - 5 =$	$5 \cdot 4 =$	$4 \cdot 3 =$	$8 \cdot 7 =$	$7 - 8 =$
$0 + 4 =$	$8 : 4 =$	$18 + 9 =$	$8 : 4 =$	$9 + 6 =$
$7 - 4 + 9 =$	$3 \cdot 2 =$	$7 \cdot 6 =$	$8 - 5 =$	$6 : 2 =$
$9 \cdot 5 =$	$9 + 6 =$	$6 + 2 =$	$1 : 1 =$	$3 \cdot 9 =$
$8 \cdot 7 =$	$7 - 5 =$	$4 \cdot 9 =$	$3 - 1 + 3 =$	$4 - 3 =$
$8 : 4 =$	$3 \cdot 8 =$	$0 - 0 - 7 =$	$4 \cdot 2 =$	$8 \cdot 7 + 4 =$
$5 - 5 =$	$5 - 1 =$	$1 + 9 =$	$8 : 2 =$	$3 - 3 =$
$6 \cdot 7 =$	$3 + 2 =$	$9 \cdot 9 =$	$5 \cdot 1 =$	$5 \cdot 2 =$
$5 + 5 =$	$9 + 9 =$	$3 \cdot 9 =$	$6 - 2 =$	$8 \cdot 8 =$
$8 + 7 =$	$8 \cdot 3 =$	$5 + 5 =$	$8 - 3 =$	$9 - 4 =$
$8 - 7 =$	$2 + 2 =$	$7 - 5 =$	$7 + 8 =$	$5 + 4 =$
$3 - 3 =$	$3 + 5 =$	$2 : 2 =$	$3 \cdot 6 =$	$2 + 8 =$
$2 \cdot 5 =$	$5 \cdot 4 =$	$8 - 5 =$	$4 + 7 =$	$7 - 4 =$
$7 - 5 =$	$5 : 5 =$	$3 - 4 =$	$7 - 3 =$	$3 + 3 =$
$8 - 6 =$	$7 \cdot 8 =$	$5 \cdot 7 =$	$5 + 6 =$	$2 - 4 =$
$5 \cdot 5 =$	$9 + 6 =$	$6 - 6 =$	$5 \cdot 5 =$	$8 - 7 =$
$4 - 3 =$	$6 + 2 =$	$4 : 2 =$	$8 \cdot 2 =$	$6 + 9 =$
$8 - 9 =$	$8 - 7 =$	$2 \cdot 0 =$	$3 \cdot 3 =$	$4 - 2 =$
$0 - 3 =$	$4 + 6 =$	$5 \cdot 4 =$	$5 + 4 =$	$2 + 8 =$
$5 + 5 =$	$5 + 4 =$	$8 : 4 =$	$8 : 2 =$	$3 + 3 =$
$7 - 5 =$	$7 - 8 =$	$3 \cdot 2 =$	$8 : 4 =$	$2 \cdot 3 =$
$2 : 2 =$	$3 : 3 =$	$5 \cdot 4 =$	$8 \cdot 0 =$	$8 : 4 =$
$8 - 5 =$	$5 - 2 =$	$5 : 5 =$	$6 \cdot 8 =$	




Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Wyszukaj wzorcowe układy liter w tej samej linii. Mierz czas.

[illegible]

 Liczba znalezionych wzorców: _____ Czas: _____

[illegible]

 Liczba znalezionych wzorców: _____ Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

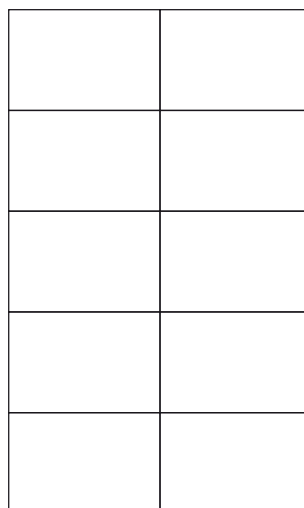
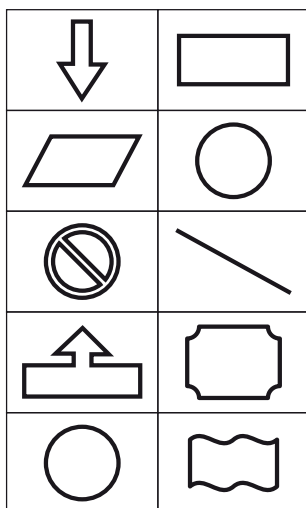
$87-5=$	$98-4=$	$15:5=$
$34-2=$	$12:4=$	$13+6=$
$76-9=$	$64:8=$	$16+8=$
$23+6=$	$45:5=$	$19-4=$
$62:2=$	$45:9=$	$14:2=$
$98-3=$	$23-3=$	$18:2=$
$78+2=$	$12:3=$	$20:2=$



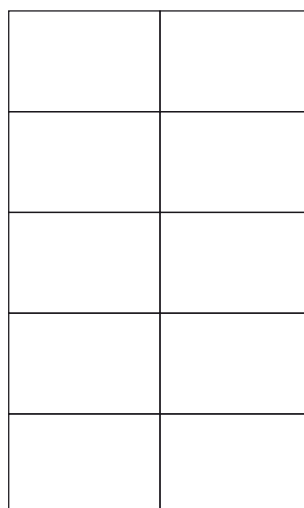
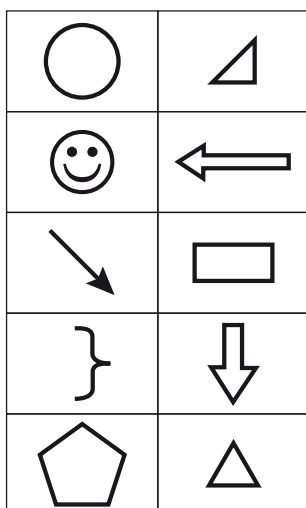
Czas:

Ćwiczenie 4.

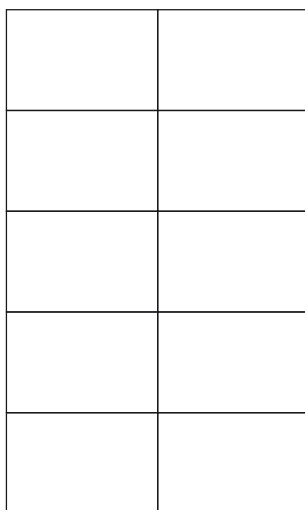
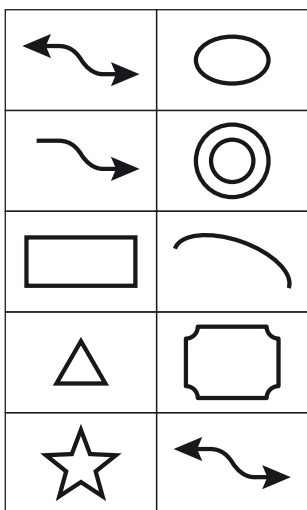
Zapamiętaj figury w *ciągu 45 sekund*. Następnie zakryj je i przerysuj te, które zapamiętałeś, do tabeli obok.



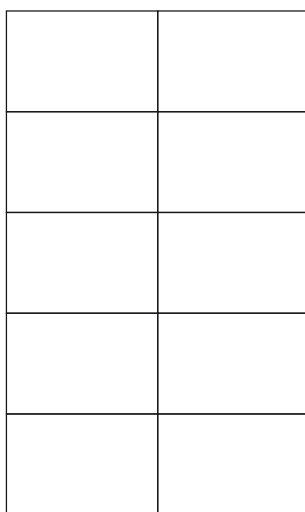
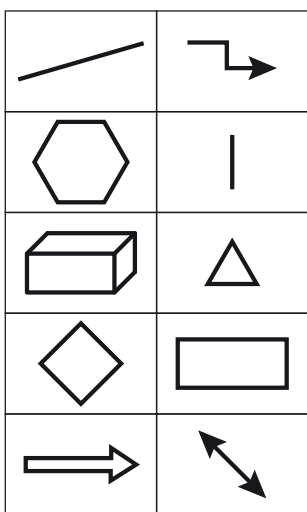
____/10



____/10



____/10



____/10

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$3+5+5=$

$8-3+6=$

$9-6+6=$

$2-1+4=$

$9:3\cdot2=$

$9-2+5=$

$7\cdot8-2=$

$2:1+6=$

$1\cdot2\cdot4=$

$5\cdot2\cdot4=$

$2:2+6=$

$7\cdot2+3=$

$2\cdot4+8=$

$8:2:1=$

$9+2\cdot3=$

$8:2\cdot3=$

$6:2\cdot4=$

$9-2+6=$

$2+3+5=$

$8+2+4=$

$3\cdot4\cdot6=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Wymyśl w ciągu 3 minut jak najwięcej nietypowych zastosowań dla świeczki.

Liczba zastosowań: _____

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

strumień (s) _____

suchy (a) _____

typ (s) r _____

biedny (s) _____

identyfikacja (s) toż _____

wersja (s) w _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie, każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

K M X T U C I Z Y

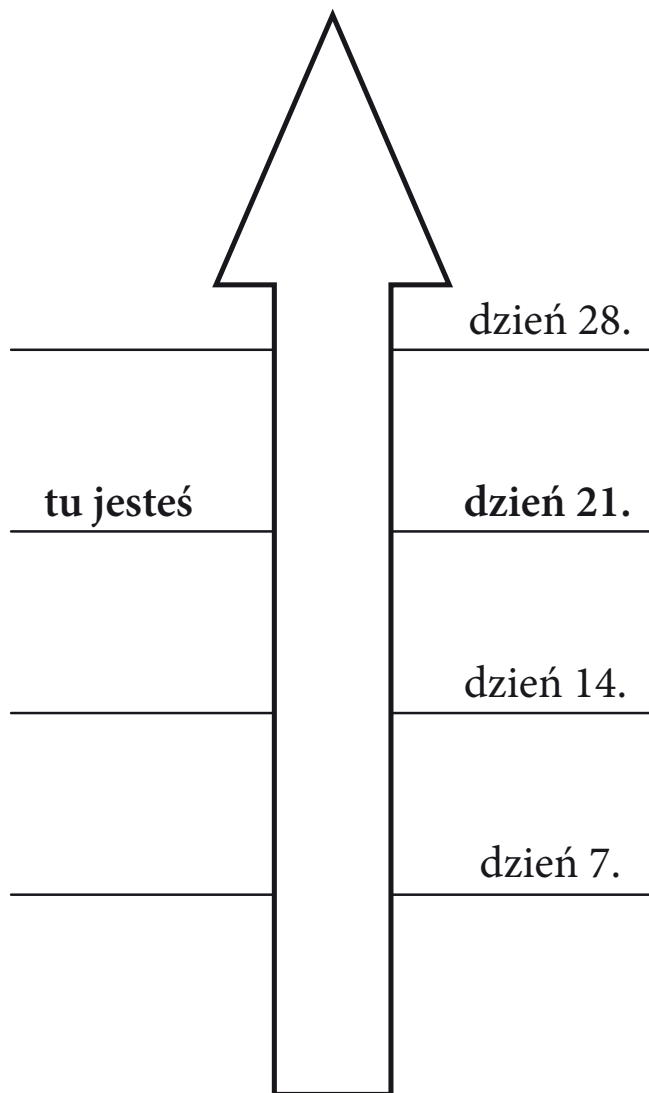
C	I		U		X		Z	K
K		T	Y		C	X		U
	X		Z		K		T	
T	U	I		Y		M	K	X
			I		M			
Y	M	Z		K		I	U	C
	T		M		I		X	
I		X	T		U	K		M
M	C		K		Y		I	Z



Czas: _____

W rozdziale „Rozwiązania” sprawdzisz poprawność wykonanych zadań numer 2., 7. i 8. Pamiętaj, by wpisać czas wykonania ćwiczenia 1. oraz 8. do tabel na stronie 178 . Wpisz również liczbę wymyślonych zastosowań z ćwiczenia 6. do tabeli „Kreatywność” (numer 5). Jutro rozpoczynasz 4. i ostatni tydzień treningu intelektu. Do poćwiczenia!

dzień 31.



dzień 1.

Dzień 22.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

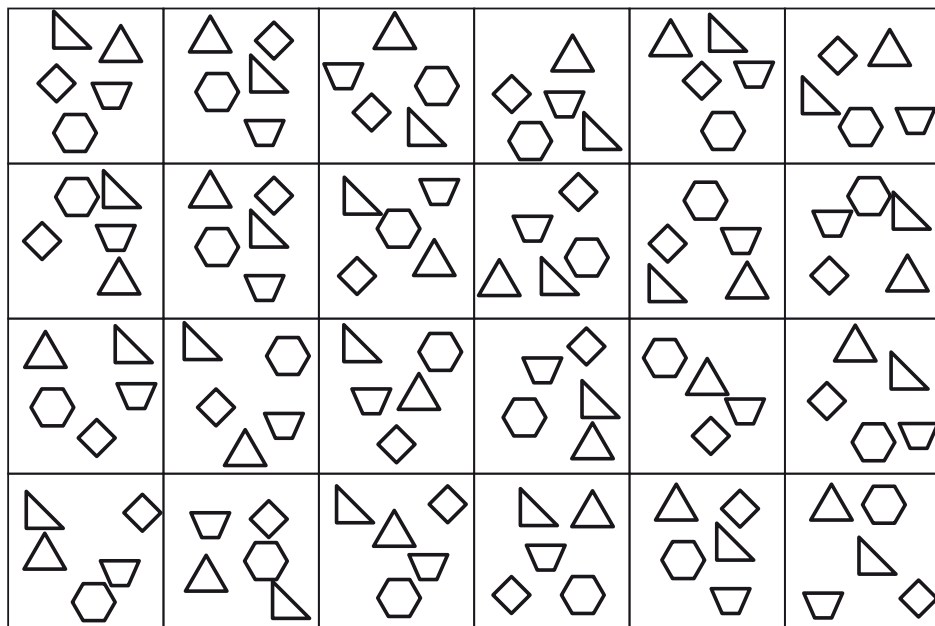
$8-5=$	$1+1=$	$1+4=$	$6-2=$	$6-5=$
$9-1=$	$4-9=$	$6+2=$	$4:2=$	$2:5=$
$7-6=$	$8-2=$	$7:7=$	$5:5=$	$9-5=$
$5-9=$	$8+6-5=$	$3:7=$	$6+2=$	$4+2=$
$4-3=$	$7-6=$	$44:2=$	$1+1=$	$5-8=$
$4-5=$	$8+3=$	$9-6=$	$2-0=$	$8-6=$
$5-5-5=$	$2-1=$	$3:1=$	$3+7=$	$9-9=$
$6+2=$	$5-5=$	$4-8=$	$4:2+5=$	$4+6=$
$7-3=$	$1+7=$	$1-5=$	$9-6=$	$3-8=$
$9-2=$	$8+4=$	$4+7=$	$3:1=$	$8+4=$
$7+8=$	$7-6=$	$5-2=$	$2:2=$	$4-7=$
$5+3=$	$3-2=$	$7+2=$	$7-3=$	$4+4=$
$9-5=$	$9:3=$	$6:3=$	$6+7=$	$2+8=$
$4-4=$	$5-1=$	$2-3=$	$7-6=$	$1+9=$
$9-1=$	$6-24=$	$6-3=$	$4-3=$	$4+3=$
$5+52=$	$8-3=$	$9+1=$	$9-4=$	$3+0=$
$3-2=$	$1+3=$	$8-2=$	$1+1=$	$4-3=$
$1+4=$	$4+7=$	$5-4=$	$4-9=$	$9-4=$
$3-9=$	$2-4=$	$7+4=$	$8-2=$	$6-2=$
$1:1=$	$5+8=$	$3-9=$	$8+6+9=$	$3-6=$
$3-1=$	$6-4=$	$8-9=$	$7-6=$	$4-11=$
$4-2=$	$5-5=$	$6-1=$	$8+3=$	$2-4=$
$8:2=$	$1-2=$	$8-5+9=$	$2-1=$	$5+8=$
$7-3=$	$4+7=$	$7-8=$	$5-5=$	$6-4=$
$6+7=$	$8-1=$	$4-5=$	$1+7=$	$4-2=$
$7-6=$	$9-5=$	$5-9=$	$8+4=$	$7-0=$
$4-3=$	$4-6=$	$4:2=$	$7-6=$	$1:1=$
$9-4=$	$7-3+9=$	$5-3=$	$3-2=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Znajdź na czas 3 takie same układy figur.



Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$17-2=$

$18+2=$

$12:3=$

$19-4=$

$65-3=$

$15:5=$

$87+6=$

$67+4=$

$16:2=$

$38+9=$

$89-4=$

$13+6=$

$67+8=$

$23+6=$

$17+3=$

$76-3=$

$92-3=$

$18:2=$

$68+3=$

$84-3=$

$19+4=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zakryj dłonią 1 ciąg znaków, następnie go odkryj, spójrz na niego przez około 4 *sekundy* i zakryj ponownie. Zapisz te znaki, które pamiętasz po prawej stronie.

I1NDOKSO	-----	D847SKEM	-----
DKNCOS7K	-----	N3N4M5NS	-----
DDKSLW2O	-----	DOPLW66S	-----
330OWLSK	-----	92LSKDM3	-----
NCMDNS67	-----	3NDMNSOL	-----
SNDM3N6N	-----	CBS6374N	-----
DOPQO29O	-----	MNSAOP2	-----
2W0WOLSM	-----	36DNFM5L	-----
WOSLDMNB	-----	SP9LE83K	-----

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$1+3\cdot2=$	$5-5+3=$	$1\cdot2+6=$
$3\cdot2+6=$	$6\cdot2+5$	$9:3+7=$
$7\cdot2+4=$	$3-2+6=$	$7:3+6=$
$3+2+6=$	$9:3+5=$	$5:1+6=$
$4-2+7=$	$6-2+6=$	$2\cdot3\cdot5=$
$2\cdot3+6=$	$8:4+5=$	$8:2+6=$
$8\cdot2+6=$	$2\cdot1+8=$	$1\cdot4\cdot6=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Wypisz w ciągu 3 *minut* jak najwięcej wspólnych cech walizki i krzesła.

Przykładowe cechy: na obu można usiąść, mogą być na kółkach.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

świeży (a) cze _____

konieczny (a) z _____

dawny (s) ____esz__

gigantyczny (s) o _____

wada (s) _____

jasny (s) w _____



Czas: _____

Pamiętaj, by wpisać czas wykonania ćwiczenia 1. do tabeli numer 1. Dzięki temu codziennie możesz śledzić swoje postępy. Zapraszamy na jutrzejszy trening.

Dzień 23.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

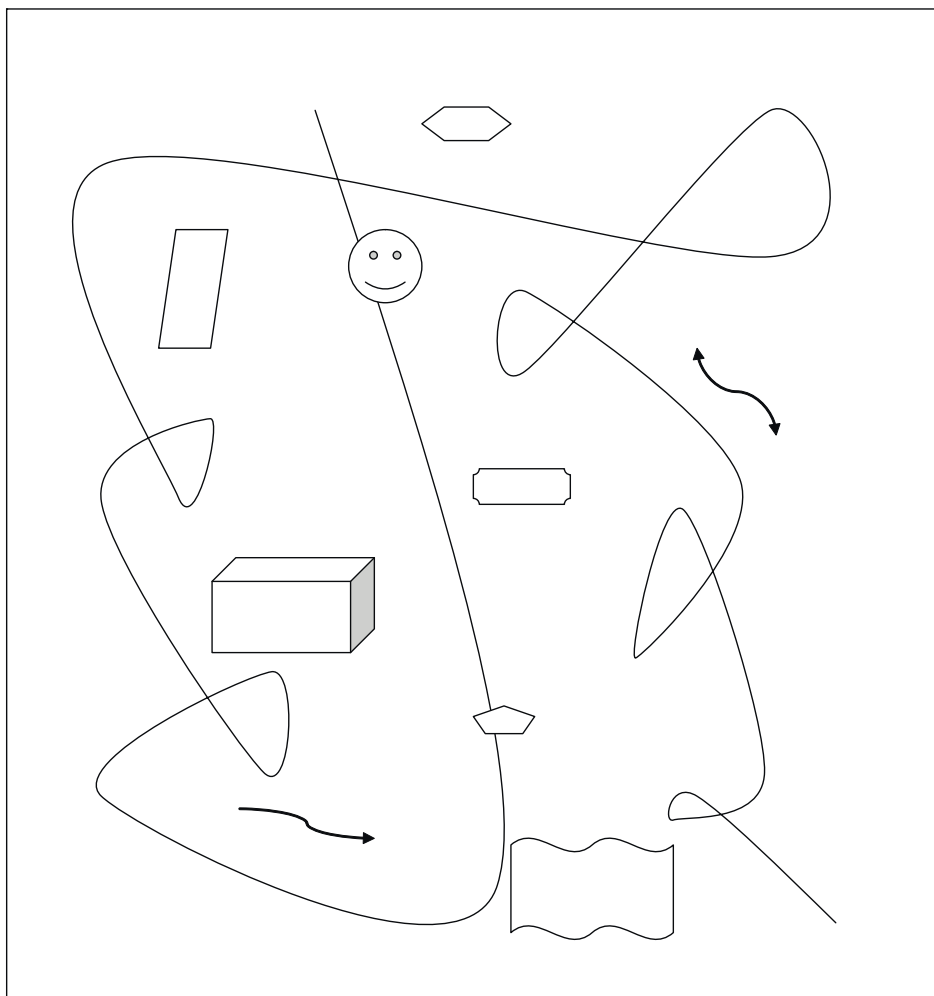
$3-1=$	$9-75=$	$8+6=$	$1+4=$	$7+9=$
$4:2=$	$5+8=$	$7-6=$	$7+8=$	$5-4=$
$8:2=$	$6:6=$	$8+3=$	$3:6=$	$2-5=$
$5:1:6=$	$7-3=$	$2-1=$	$4-1=$	$6+9=$
$6-2=$	$6+7:5=$	$5:5=$	$5:1=$	$2+4=$
$3:3=$	$7:6=$	$1+7=$	$6+2=$	$4-9=$
$8-35=$	$4-3=$	$8+47=$	$9:4=$	$9+6=$
$6-2=$	$9-4=$	$7-69=$	$8:3=$	$6+8=$
$4+9=$	$1+1=$	$3:2=$	$2-19=$	$4:9=$
$7:7=$	$4:9=$	$7+8=$	$5:5=$	$9-6=$
$7-4=$	$8-2=$	$0+4=$	$1-7=$	$5-3=$
$6:3=$	$8+6=$	$7-4=$	$8+4=$	$3+4=$
$9:4=$	$7-62=$	$9:5=$	$7:6=$	$4+5=$
$6:3=$	$8+3=$	$8:7=$	$3-2=$	$2:8=$
$5:3=$	$2-1=$	$8:4=$	$8:4=$	$8:4=$
$6-2=$	$5:5=$	$5:5=$	$3+9=$	$4-5=$
$4:2=$	$1+7=$	$6:7=$	$7:6=$	$6+2=$
$5:5=$	$8+4=$	$5+5=$	$4:9=$	$9-4=$
$6+2=$	$7-6=$	$8+7=$	$8:5=$	$6:3=$
$7-33=$	$3:2=$	$0-3=$	$5:5=$	$5:3=$
$1:6=$	$8:8=$	$5+5=$	$1-2=$	$6-2=$
$1+0=$	$3+2=$	$7-5=$	$8+33=$	$4:2=$
$7+2=$	$4+1=$	$2:2=$	$3-5=$	$5:5=$
$6:3=$	$9:3=$	$8-5=$	$6-4=$	$6+2=$
$2-3=$	$2-3=$	$3-5+9=$	$1+7+2=$	$7-3=$
$6-3=$	$1+1=$	$5:7=$	$5+6=$	$1:6=$
$9+1=$	$4:9=$	$6-6=$	$4-7=$	$7+6=$
$1-1=$	$8:2=$	$24:2=$	$1+3=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj poniższy rysunek w *ciągu minuty*, następnie przerysuj go na następnej stronie.



Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$7+3+4=$

$1-1+4=$

$6:2+5=$

$8:2+5=$

$8:2+5=$

$6+2+4=$

$8-1+4=$

$9-2+4=$

$3\cdot2\cdot5=$

$7\cdot2\cdot3=$

$2\cdot3+4=$

$2\cdot1+5=$

$8\cdot3+6=$

$9:3+4=$

$9-2+5=$

$8+2+5=$

$5+2+3=$

$8-2+5=$

$8-2+5=$

$2:2+4=$

$2:1\cdot5=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Znajdź jak najwięcej nietypowych zastosowań dla łyżeczki w ciągu 3 minut. Zapisuj wszystkie swoje pomysły.

15 lub więcej jest dobrym wynikiem, jeśli natomiast tych zastosowań masz więcej niż 22, to gratulujemy.

Nasze wybrane zastosowania to: zakładka do książki, lusterko zniekształcające, odpowiednio wygięta może być haczykiem np. na kurtki.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

uznanie (s) sz_____

potrzebny (a) z____ny

śmiało (s) o____nie

jawny (a) p_____

objaśniać (s) t_____

powab (a) to_____ść



Czas: _____

Zapisz teraz czas wykonania ćwiczenia 1. w tabeli numer 1. 24. dzień przed Tobą, jednak to dopiero jutro.

Dzień 24.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$7 \cdot 9 =$	$6 - 2 + 8 =$	$1 + 5 =$	$4 + 9 =$	$1 + 1 =$
$7 - 9 =$	$4 \cdot 9 =$	$6 - 2 =$	$48 + 5 =$	$4 \cdot 9 =$
$3 - 4 =$	$7 \cdot 9 =$	$4 + 9 =$	$6 \cdot 6 =$	$8 \cdot 2 =$
$4 : 4 =$	$5 + 2 =$	$4 + 5 =$	$9 - 1 =$	$8 + 6 =$
$8 - 1 =$	$4 - 1 =$	$5 - 6 =$	$7 - 3 =$	$7 - 6 =$
$9 - 3 =$	$9 - 3 =$	$8 - 7 =$	$4 \cdot 5 =$	$8 + 39 =$
$3 \cdot 4 : 2 =$	$2 + 3 =$	$6 - 6 =$	$7 - 6 \cdot 7 =$	$2 - 1 =$
$7 \cdot 8 =$	$41 + 1 =$	$2 \cdot 4 =$	$2 \cdot 3 =$	$3 + 4 =$
$3 \cdot 4 =$	$4 \cdot 9 =$	$5 + 8 =$	$5 + 3 =$	$6 \cdot 7 =$
$5 \cdot 2 =$	$8 \cdot 2 =$	$66 - 4 =$	$8 \cdot 9 =$	$5 - 1 =$
$4 - 2 =$	$8 + 6 =$	$5 \cdot 7 =$	$2 \cdot 3 =$	$8 \cdot 9 =$
$3 - 2 =$	$7 - 6 =$	$5 : 1 =$	$9 + 5 =$	$5 + 5 =$
$6 : 2 =$	$8 + 3 =$	$4 \cdot 5 =$	$0 \cdot 4 =$	$6 - 2 =$
$71 - 1 =$	$3 + 2 =$	$8 - 7 =$	$3 + 5 =$	$4 + 3 =$
$2 \cdot 5 =$	$5 + 4 =$	$2 - 1 =$	$5 + 8 =$	$9 \cdot 9 =$
$7 - 5 =$	$2 \cdot 7 =$	$9 + 6 =$	$7 + 2 =$	$6 - 4 =$
$8 - 6 =$	$8 + 2 =$	$7 - 5 =$	$6 : 3 =$	$5 + 5 =$
$5 \cdot 5 =$	$7 - 1 =$	$3 \cdot 8 =$	$2 - 3 =$	$6 \cdot 2 =$
$4 - 3 =$	$4 + 8 =$	$5 - 1 =$	$6 - 3 =$	$3 \cdot 4 =$
$8 - 9 =$	$6 + 5 =$	$3 + 2 =$	$9 + 1 =$	$5 + 5 =$
$8 \cdot 6 =$	$7 - 6 =$	$9 - 9 =$	$1 - 1 =$	$9 \cdot 9 =$
$2 \cdot 3 =$	$4 - 3 =$	$8 \cdot 3 =$	$9 + 7 + 4 =$	$3 - 5 =$
$7 - 6 =$	$8 + 7 =$	$2 + 2 =$	$5 - 8 =$	$5 \cdot 5 =$
$1 + 0 =$	$0 - 3 =$	$3 + 5 =$	$6 - 6 =$	$1 + 7 =$
$8 - 3 =$	$5 + 5 =$	$5 \cdot 4 =$	$3 + 2 =$	$8 + 4 =$
$4 \cdot 5 =$	$7 - 5 =$	$5 : 5 =$	$4 : 1 =$	$7 - 6 =$
$7 + 6 =$	$2 : 2 =$	$1 + 5 =$	$9 \cdot 3 =$	$3 \cdot 2 =$
$8 \cdot 9 =$	$8 - 5 \cdot 9 =$	$6 - 2 =$	$2 - 3 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Wyszukaj układy liter z początku linijki. Zmierz czas.

[illegible]

Czas:

[illegible]

Czas:

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$19+1=$

$27+4=$

$87-2=$

$18:2=$

$83 + 2 =$

$18+2=$

$20:2=$

$23-3=$

$16:2=$

$17+4=$

$84 + 4 =$

$76 + 1 =$

$18-2=$

$75:5=$

$98-3=$

$19+1=$

$95:5=$

$73+2=$

19-1=

$45:5=$

$93-3=$



Czas:

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj wszystkie liczby w kolumnie. W trakcie czytania zapamiętuj co drugą liczbę. Zapamiętane liczby zapisz pod kolumną we właściwej kolejności.

15	56	48	39	38
36	47	37	48	88
27	74	49	20	84
48	83	59	39	75
37	64	96	48	34
29	75	02	57	23
48	86	83	38	79
37	93	94	46	45
22	92	85	47	84
93	47	92	55	77
-----	-----	-----	-----	-----
98	48	48	33	46
37	59	39	64	30
48	37	57	52	92
56	48	48	17	83
37	57	57	36	74
48	20	49	49	56
57	39	49	58	26
20	48	34	69	37
39	55	85	50	74
45	86	06	38	67
-----	-----	-----	-----	-----

Zapamiętane 4 liczby to wynik dobry, a 5 — bardzo dobry.

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$7 \cdot 2 + 4 =$

$3 \cdot 2 + 5 =$

$9 + 1 + 3 =$

$7 - 2 + 5 =$

$8 + 2 + 6 =$

$7 - 2 + 6 =$

$7 + 2 \cdot 7 =$

$1 + 2 \cdot 3 =$

$4 \cdot 2 + 5 =$

$2 \cdot 2 + 5 =$

$2 + 4 + 6 =$

$6 \cdot 2 + 5 =$

$9 - 2 + 5 =$

$8 + 2 - 1 =$

$3 : 3 + 6 =$

$7 - 2 + 5 =$

$2 \cdot 4 \cdot 5 =$

$7 - 2 + 5 =$

$1 + 2 - 3 =$

$8 : 2 + 4 =$

$9 : 3 + 6 =$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Utwórz jak najwięcej wyrazów z poniższych liter w ciągu 3 *minut*:

trzydzieścicigodnyrzyltpkimisrtrzsrep

28 – 32 słowa to dobry wynik, a powyżej 32 — bardzo dobry.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

zdolność (s) u _____

zjawiskowy (a) z _____

zimno (a) _____

pensja (s) w _____ e

porozumienie (s) _____

śmieszny (s) _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie, każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

M W N B D P V Z Y

		B	V	W	N	D		
	P	W	Y		B	N	Z	
N	D		P		Z		B	W
D	N	Z		P		V	Y	M
			M		V			
B	V	M		Z		P	W	N
W	B		Z		P		N	Y
	M	N	W		D	Z	V	
		Y	N	B	M	W		



Czas: _____

Wpisz teraz czas wykonania ćwiczenia 1. oraz 8. do tabeli na końcu książki. Sprawdź, jak wykonałeś ćwiczenia 2., 7. i 8., w rozdziale „Rozwiązania”. Do po-
ćwiczenia jutro!

Dzień 25.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

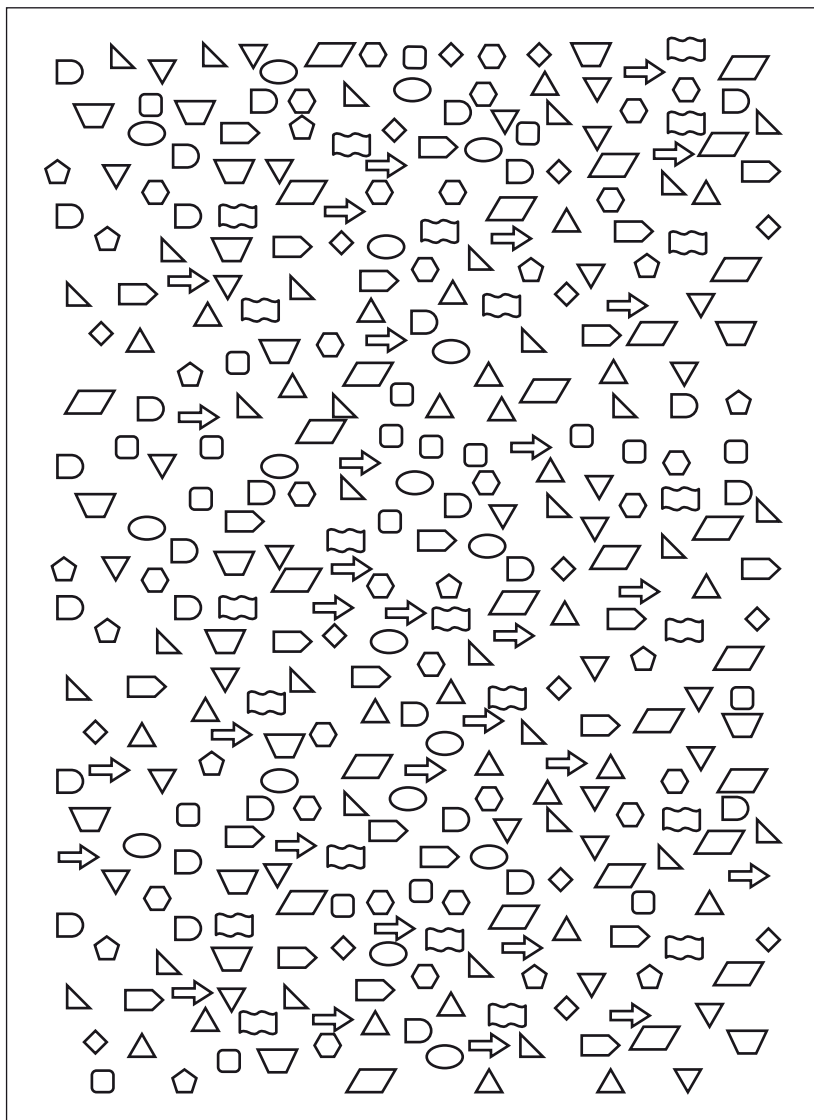
$5 \cdot 7 =$	$99 + 9 =$	$7 - 4 =$	$3 - 2 =$	$7 - 5 =$
$0 + 4 =$	$8 \cdot 3 =$	$7 + 2 =$	$4 - 1 =$	$2 : 2 =$
$7 - 4 =$	$2 + 2 =$	$6 : 3 - 1 =$	$9 \cdot 3 =$	$8 - 5 =$
$9 \cdot 5 =$	$3 + 5 =$	$2 - 3 =$	$2 + 3 =$	$8 - 3 =$
$8 \cdot 7 =$	$5 \cdot 4 =$	$6 - 3 =$	$1 - 1 =$	$28 - 1 =$
$8 : 4 =$	$5 : 5 =$	$9 + 1 =$	$4 \cdot 9 =$	$5 : 5 =$
$5 - 5 =$	$7 \cdot 8 =$	$1 - 1 =$	$8 \cdot 2 =$	$2 + 2 =$
$6 \cdot 7 =$	$9 + 6 =$	$9 - 7 =$	$8 + 68 =$	$4 - 3 =$
$5 + 5 =$	$6 + 2 =$	$5 \cdot 4 =$	$7 - 6 =$	$6 + 6 =$
$8 + 7 =$	$8 - 7 =$	$5 : 5 =$	$8 + 3 =$	$3 \cdot 7 =$
$0 - 3 =$	$4 + 6 =$	$7 - 8 =$	$2 - 1 =$	$5 - 9 =$
$5 + 5 \cdot 4 =$	$5 + 4 - 3 =$	$9 + 6 =$	$5 + 5 =$	$3 \cdot 3 =$
$7 - 5 =$	$7 - 8 =$	$6 : 2 =$	$1 \cdot 7 =$	$5 - 1 =$
$2 : 2 =$	$3 : 3 =$	$3 \cdot 9 =$	$8 + 4 =$	$1 : 1 =$
$8 - 58 =$	$5 - 2 =$	$4 - 3 =$	$7 + 6 =$	$2 \cdot 8 =$
$3 - 4 =$	$3 \cdot 3 =$	$8 \cdot 7 =$	$3 \cdot 2 =$	$5 - 3 =$
$5 \cdot 7 =$	$9 : 9 =$	$8 : 4 =$	$5 - 7 =$	$3 \cdot 3 =$
$6 - 6 =$	$6 \cdot 1 =$	$8 - 5 =$	$0 + 4 =$	$5 - 4 =$
$4 : 2 =$	$3 + 3 =$	$1 : 1 =$	$7 \cdot 4 =$	$7 \cdot 8 =$
$2 \cdot 0 =$	$8 \cdot 6 =$	$3 - 1 =$	$9 \cdot 5 + 3 =$	$6 : 3 =$
$5 \cdot 4 =$	$4 \cdot 3 =$	$4 \cdot 2 =$	$8 \cdot 7 =$	$2 : 1 =$
$8 : 4 =$	$8 + 9 =$	$8 : 2 =$	$8 : 4 =$	$1 + 7 =$
$3 \cdot 2 =$	$7 \cdot 6 =$	$5 \cdot 1 + 6 =$	$5 - 5 =$	$2 + 4 =$
$9 + 6 =$	$6 + 2 =$	$6 - 2 =$	$6 \cdot 7 =$	$6 \cdot 6 =$
$7 - 5 =$	$4 \cdot 9 =$	$8 - 3 =$	$5 + 5 =$	$3 - 2 =$
$3 \cdot 8 =$	$0 - 0 \cdot 4 =$	$2 + 3 =$	$8 + 7 =$	$8 \cdot 4 =$
$5 - 1 =$	$1 + 9 =$	$5 + 8 =$	$0 - 3 =$	$7 - 6 =$
$3 + 2 =$	$9 \cdot 9 =$	$6 \cdot 6 =$	$5 + 5 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Połącz ze sobą w ciągu 2 *minut* jak najwięcej symboli w następującej kolejności:



Ile ciągów symboli udało Ci się połączyć? 2 – 3 są bardzo dobrym wynikiem!

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$12:4=$

$98+3=$

$93+2=$

$17+3=$

$16:2=$

$16+3=$

$34+5=$

$74+4=$

$74-2=$

$79-4=$

$85:5=$

$71-9=$

$92+4=$

$90:2=$

$29+4=$

$12:3=$

$48:3=$

$84-2=$

$45:5=$

$72+5=$

$16:4=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj słowa w ciągu *90 sekund*. Następnie zakryj je i wpisz te, które pamiętasz, we właściwym miejscu, do ramki obok. Zapisz, ile wyrazów udało Ci się poprawnie zapamiętać.

żonaty

udany

głoska

eklektyzm

test

mój

kreacja

fukcja

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

_____/8

międzymiastowy

los

koniczna

sentyment

len

siemię

zasiedzenie

szkwał

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

_____/8

widok
sentencja
konsorcjum pigwa
koniczyna owca
numizmatyka woda

_____ _____

_____/8

małostkowy
koalicja film
sól
widmo smak
kilo sacharoza

_____ _____

_____ _____

_____/8

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$3 \cdot 2 \cdot 5 =$

$8 : 1 \cdot 4 =$

$9 : 3 + 6 =$

$9 - 2 + 6 =$

$9 + 2 \cdot 3 =$

$6 \cdot 3 \cdot 5 =$

$8 : 2 + 5 =$

$2 \cdot 4 \cdot 5 =$

$8 : 2 + 6 =$

$7 - 2 + 7 =$

$8 - 2 + 6 =$

$8 : 2 \cdot 4 =$

$8 - 2 + 6 =$

$2 : 1 + 6 =$

$8 \cdot 3 \cdot 5 =$

$4 \cdot 2 \cdot 7 =$

$8 \cdot 2 \cdot 4 =$

$9 - 2 + 6 =$

$8 : 2 + 5 =$

$8 : 2 + 6 =$

$9 - 3 + 4 =$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

W 3 minuty rozwiń akronim WOPR na jak najwięcej sposobów, tworząc zdania, np.: „W ogrodzie podskakuje ropucha”.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

źródło (s) g_____

mocny (s) _____

luźny (a) _____

odprężony (a) n_____

dowcip (s) _____

refleksja (s) _____



Czas: _____

Wpisz czas z ćwiczenia 1. do tabeli numer 1. Zajrzyj do rozwiązań, by sprawdzić, jak Ci poszło ćwiczenie 7. Do jutra.

Dzień 26.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$9 \cdot 1 - 5 =$	$5 + 2 =$	$6 + 2 =$	$5 - 1 =$	$9 - 4 =$
$7 - 3 =$	$4 - 1 =$	$7 - 3 =$	$2 + 1 =$	$6 \cdot 2 =$
$4 + 5 =$	$9 - 3 =$	$9 - 2 =$	$4 - 1 =$	$3 \cdot 6 =$
$7 - 6 =$	$2 + 3 =$	$7 + 8 =$	$7 \cdot 1 =$	$2 - 4 =$
$2 \cdot 3 =$	$1 + 1 + 9 =$	$35 + 3 =$	$6 \cdot 2 =$	$6 + 4 =$
$5 + 3 =$	$4 \cdot 9 =$	$9 - 5 =$	$9 + 4 =$	$8 - 4 =$
$8 \cdot 9 =$	$8 - 2 =$	$4 \cdot 4 =$	$2 \cdot 4 =$	$5 \cdot 5 =$
$2 \cdot 3 =$	$8 + 6 =$	$9 \cdot 1 =$	$3 \cdot 5 =$	$2 - 4 =$
$9 + 5 =$	$7 + 6 =$	$5 + 2 =$	$4 : 2 \cdot 9 =$	$8 - 4 =$
$80 + 4 =$	$8 + 3 =$	$3 - 2 =$	$5 \cdot 5 =$	$9 \cdot 9 =$
$3 + 5 =$	$3 + 2 =$	$1 + 4 =$	$6 + 2 =$	$4 - 6 =$
$5 \cdot 8 =$	$5 + 4 =$	$2 \cdot 2 =$	$8 + 0 =$	$5 + 5 =$
$7 + 2 =$	$2 \cdot 7 =$	$7 - 5 =$	$2 - 2 =$	$9 - 1 =$
$6 \cdot 3 =$	$8 + 2 =$	$2 : 2 =$	$3 \cdot 4 =$	$3 + 2 =$
$2 - 3 =$	$7 - 1 =$	$8 - 5 =$	$5 \cdot 2 =$	$8 : 2 =$
$6 - 3 =$	$4 + 8 =$	$1 + 5 =$	$4 - 2 =$	$3 + 3 =$
$9 + 1 =$	$6 + 5 =$	$6 - 2 =$	$3 - 2 =$	$6 \cdot 7 =$
$1 - 1 =$	$7 - 6 =$	$4 + 9 =$	$6 : 2 =$	$8 - 1 =$
$9 + 7 =$	$4 - 3 =$	$4 + 5 =$	$54 + 4 =$	$4 - 1 =$
$5 + 8 =$	$8 + 7 =$	$8 - 9 =$	$7 - 3 =$	$2 \cdot 4 =$
$6 \cdot 6 =$	$0 - 3 =$	$9 + 2 =$	$6 + 7 =$	$5 + 8 =$
$3 - 2 =$	$5 + 5 =$	$7 + 9 =$	$7 \cdot 6 =$	$6 - 4 =$
$4 + 1 =$	$9 - 1 =$	$5 - 4 =$	$4 - 3 =$	$6 - 4 =$
$7 + 6 =$	$7 - 6 + 5 =$	$7 - 1 =$	$9 - 4 =$	$8 + 6 =$
$8 \cdot 9 =$	$5 \cdot 9 =$	$4 \cdot 4 =$	$1 + 1 =$	$7 - 6 =$
$6 - 2 =$	$4 \cdot 3 =$	$3 - 12 =$	$4 \cdot 9 =$	$8 + 3 =$
$4 \cdot 9 =$	$4 \cdot 5 =$	$6 \cdot 7 =$	$8 - 2 =$	$2 - 1 =$
$7 \cdot 9 =$	$5 \cdot 5 =$	$8 - 3 =$	$4 - 3 + 8 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Połącz ze sobą jak najszybciej liczby, które dzielą się przez 3, od największej do najmniejszej. Zmierz czas.

391 11 2 333
286 289 16 1
280 17 361 283
330 277 8
324 320 327
30 312 7 17
259
306
300 303 299 305
394 397 192
274
16 271
268 319 321 314
8 318 7 315
265 262 361



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$20:2=$

$62-3=$

$12:4=$

$76-4=$

$84+4=$

$17+5=$

$23+4=$

$18:2=$

$16:2=$

$98-3=$

$74+4=$

$20:2=$

$65:5=$

$92-2=$

$29+5=$

$78-2=$

$75:5=$

$49:7=$

$98+4=$

$90:5=$

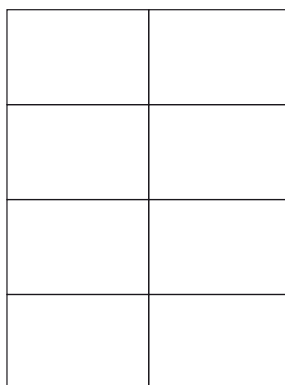
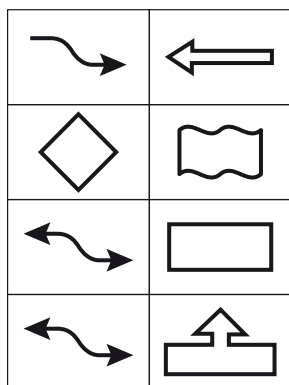
$18+5=$



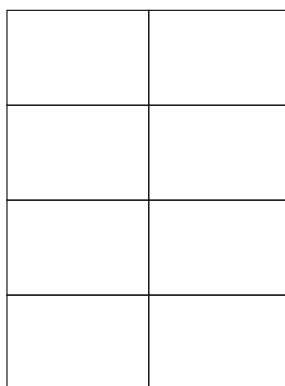
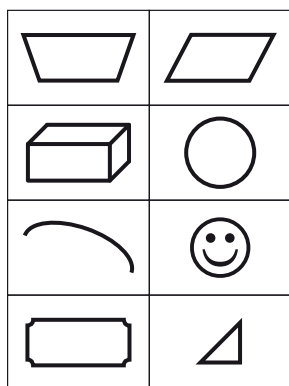
Czas: _____

Ćwiczenie 4.

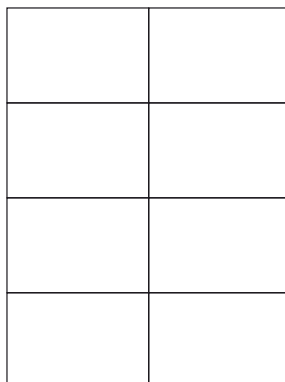
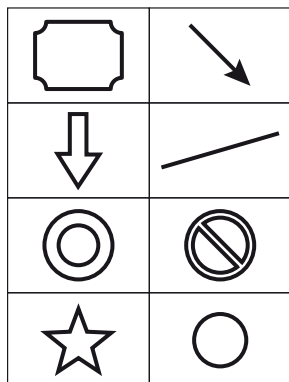
Zapamiętaj figury w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj je i przerysuj te, które pamiętasz, do tabelki obok. Wpisz, ile figur udało Ci się poprawnie zapamiętać.











___/10



___/10



___/10

____/10

Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$4 \cdot 5 \cdot 6 =$

$7 - 2 + 7 =$

$9 - 2 + 6 =$

$8 : 2 + 7 =$

$9 - 2 + 3 =$

$9 - 2 + 5 =$

$4 + 3 + 7 =$

$6 - 4 + 1 =$

$8 - 2 + 4 =$

$8 - 2 + 6 =$

$9 - 3 + 4 =$

$9 : 3 + 6 =$

$1 + 3 + 6 =$

$1 + 3 + 6 =$

$8 : 2 + 7 =$

$8 - 2 + 6 =$

$2 + 5 + 5 =$

$3 \cdot 4 \cdot 6 =$

$8 - 2 + 5 =$

$1 - 1 + 7 =$

$9 - 2 + 6 =$



Czas: ____

Ćwiczenie 6.

W ciągu 3 minut znajdź jak najwięcej wspólnych cech żarówki, kaloryfera i świeczki.

Przykładowe cechy wspólne: mogą być gorące, mogą zostać zakupione w sklepie z AGD.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

trochę (s) _ _ _ _ _

słaby (a) _ _ _ _ _

sumienny (a) l _ _ _ _ _

narożnik (s) _ _ _

samopoczucie (s) n _ _ _ _ _

szorstki (a) _ _ _ _ _



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Czego nowego udało Ci się nauczyć w ciągu ostatnich 3 dni?

Wpisz czas wykonania ćwiczenia 1. do tabeli numer 1. Już jutro 27. dzień treningu. Zbliżasz się do końca. Do poćwiczenia jutro !

Dzień 27.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$5 \cdot 5 =$	$4 - 7 =$	$1 \cdot 6 =$	$6 - 2 =$	$7 - 6 =$
$1 + 7 =$	$1 + 3 =$	$1 + 0 =$	$3 \cdot 3 =$	$2 \cdot 3 =$
$8 + 4 =$	$7 + 9 =$	$7 + 8 =$	$8 - 3 =$	$5 - 3 =$
$7 - 6 =$	$5 - 4 + 9 =$	$3 \cdot 6 =$	$6 - 2 + 8 =$	$8 \cdot 9 =$
$3 \cdot 2 =$	$7 - 1 =$	$4 \cdot 1 =$	$7 \cdot 8 =$	$2 \cdot 3 + 6 =$
$8 \cdot 4 =$	$4 - 4 =$	$2 \cdot 4 =$	$4 - 5 =$	$9 + 5 =$
$3 + 9 \cdot 3 =$	$3 - 2 =$	$5 + 8 =$	$5 - 9 =$	$0 \cdot 4 =$
$7 \cdot 6 =$	$6 \cdot 7 =$	$61 - 1 =$	$4 : 2 =$	$3 + 5 =$
$4 \cdot 9 =$	$8 - 3 =$	$3 + 6 =$	$5 \cdot 3 =$	$5 + 8 =$
$8 \cdot 5 =$	$5 - 1 =$	$8 \cdot 0 =$	$6 - 2 =$	$7 + 2 =$
$5 : 5 =$	$2 + 1 =$	$1 + 1 =$	$4 : 2 =$	$2 \cdot 2 =$
$1 - 2 =$	$4 - 83 =$	$4 \cdot 9 =$	$5 \cdot 5 =$	$4 - 3 =$
$8 + 3 =$	$5 + 8 =$	$8 - 2 =$	$6 + 2 =$	$5 \cdot 5 =$
$3 + 5 =$	$6 - 2 =$	$8 + 6 =$	$1 + 1 =$	$7 - 9 =$
$56 - 4 =$	$4 \cdot 5 =$	$7 - 6 =$	$2 \cdot 0 =$	$4 : 2 =$
$7 + 2 =$	$7 : 1 =$	$8 + 3 =$	$3 + 7 =$	$7 - 3 =$
$6 : 3 =$	$2 + 0 =$	$2 - 1 =$	$4 : 2 =$	$5 + 5 =$
$2 \cdot 3 =$	$1 - 9 =$	$5 \cdot 5 =$	$9 \cdot 6 =$	$5 + 4 =$
$6 \cdot 3 =$	$5 \cdot 9 =$	$1 + 7 =$	$3 : 1 =$	$6 \cdot 9 =$
$9 + 1 =$	$6 + 1 =$	$8 + 4 =$	$2 : 2 =$	$9 - 7 =$
$1 - 1 =$	$9 \cdot 8 =$	$7 - 6 =$	$18 + 5 =$	$5 - 6 =$
$9 + 7 =$	$3 + 6 =$	$73 \cdot 2 =$	$6 - 2 =$	$6 \cdot 6 =$
$5 - 8 =$	$6 - 5 =$	$5 + 5 =$	$4 + 9 =$	$4 - 9 =$
$6 - 6 =$	$8 - 3 + 3 =$	$1 : 1 =$	$4 + 5 =$	$8 \cdot 6 =$
$3 + 2 =$	$4 : 2 =$	$3 - 1 =$	$6 \cdot 6 =$	$3 : 3 =$
$4 \cdot 4 =$	$5 \cdot 5 =$	$4 \cdot 2 =$	$9 - 1 =$	$5 \cdot 9 =$
$1 + 7 =$	$6 + 2 =$	$8 : 2 =$	$7 - 3 =$	$6 + 1 =$
$5 + 6 =$	$7 - 3 =$	$5 \cdot 1 =$	$4 \cdot 5 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Porównaj ilość tych samych symboli po lewej i po prawej stronie. Wstaw znak =, < lub >. Zmierz czas.

FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF	FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA	AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
%%%%%%%%%% %%%%%%%%%%	%%%%%%%%%% %%%%%%%%%%
>>>>>>>>>>>>>	>>>>>>>>>>>>>
MMMMMMMMMMMM	MMMMMMMMMMMM
\$\$\$\$\$\$\$\$\$	\$\$\$\$\$\$\$\$\$
((((((((((
PPPPPPPPPP	PPPPPPPPPP
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOO	OOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
^	^



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj poniższe rachunki jeszcze szybciej.

94+2=	39+2=	49:2=
34-2=	25:5=	13:5=
89+3=	36:6=	87-3=
67-2=	78+3=	92+5=
97+2=	18:2=	87-4=
12:4=	90:5=	82+1=
87:4=	34+3=	98:2=



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zakryj dłonią jeden ciąg znaków, następnie go odkryj, spójrz na niego przez około 6 sekund i zakryj ponownie. Zapisz te, które pamiętasz, po prawej stronie.

DKKMEND9	-----	NNCBS63J	-----
4736462J	-----	AMNSOPWL	-----
39KDDJNG	-----	SKDM73N4	-----
POL2K3MD	-----	2M3ND6CN	-----
93HDGFTR	-----	9OLWM3NE	-----
39027DKM	-----	5839DKME	-----
19SL2PAJ	-----	N2N3MDGN	-----
22NMN2NN	-----	40SLEMN2	-----
OLSPWMEN	-----	SFCBDAW1	-----

Ćwiczenie 5.

Wykonaj jeszcze szybciej.

$2 \cdot 5 + 6 =$	$7 + 2 + 5 =$	$6 \cdot 6 + 9 =$
$8 \cdot 3 + 5 =$	$4 \cdot 5 \cdot 7 =$	$5 \cdot 5 + 2 =$
$2 : 2 + 6 =$	$3 + 2 + 4 =$	$7 \cdot 2 - 1 =$
$1 \cdot 3 + 6 =$	$2 - 1 + 7 =$	$8 - 4 + 8 =$
$9 : 3 + 5 =$	$6 \cdot 4 \cdot 5 =$	$8 : 2 + 9 =$
$2 : 2 + 6 =$	$8 \cdot 7 + 3 =$	$1 + 4 + 3 =$
$1 + 4 + 3 =$	$9 - 8 + 5 =$	$9 - 2 + 8 =$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Dokończ zdania na co najmniej 2 sposoby, w ciągu 3 minut.

Gdyby emocje mogły fruwać...

Gdyby trawa była purpurowa...

Gdyby ludzie chodzili na rękach...

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

remont (s) n_ _ _ _ _

koncepcja (s) _ _ _ _

wiele (a) _ _ _ _

kropka (s) _ _ _ _ _

retor (s) _ _ _ _ _

bezzstronny (s) _ _ _ _ _



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie, każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

M W N B D P V Z Y

M	W	D		B		Y		P
	P	Y	M		N	W	Z	
N	Z		W		Y		D	B
	V	N		W		P	B	
W			N		P			Y
	M	P		Z		N	V	
P	N		V		Z		W	D
	Y	B	D		W	V	P	
V		W		N		Z	Y	M



Czas: _____

Sprawdź swoje odpowiedzi z ćwiczenia 2., 7. i 8. w rozdziale z rozwiązaniami. Wpisz czas wykonania ćwiczenia 1. i 8. do tabel 1. i 3. To już końcówka treningu, dlatego od jutra daj z siebie jeszcze więcej. Do jutra!

Dzień 28.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania szybciej niż do tej pory, mierząc czas.

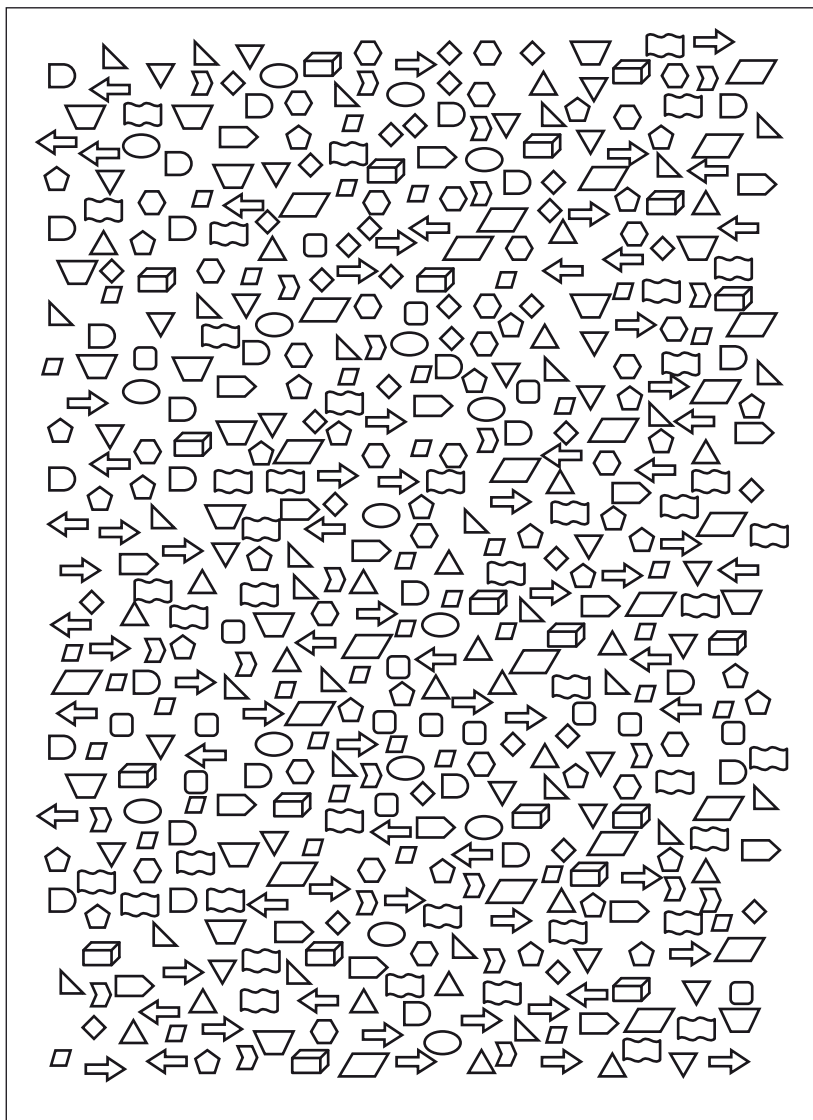
$9 \cdot 8 =$	$8 + 7 =$	$4 \cdot 5 =$	$9 + 7 =$	$5 \cdot 1 =$
$3 + 6 =$	$6 - 6 =$	$7 - 6 =$	$5 - 8 =$	$6 - 2 =$
$6 - 5 =$	$2 \cdot 4 =$	$2 - 3 =$	$6 - 6 =$	$3 \cdot 3 =$
$8 - 3 + 4 =$	$5 + 8 + 3 =$	$5 + 3 =$	$3 + 2 =$	$8 - 3 =$
$4 : 2 =$	$6 - 4 =$	$8 \cdot 9 =$	$4 : 1 =$	$6 - 2 =$
$5 \cdot 5 =$	$5 \cdot 7 =$	$2 \cdot 3 =$	$7 - 6 =$	$4 + 9 =$
$6 + 2 =$	$5 : 1 =$	$9 \cdot 5 =$	$7 + 2 =$	$7 \cdot 7 =$
$7 - 3 =$	$4 \cdot 5 =$	$0 + 4 =$	$6 : 3 =$	$7 - 4 =$
$1 \cdot 6 =$	$8 - 7 =$	$3 - 5 =$	$2 - 3 =$	$66 : 3 =$
$1 + 70 =$	$2 - 1 =$	$58 - 8 =$	$6 - 3 =$	$9 \cdot 4 =$
$7 + 8 =$	$19 + 6 =$	$7 - 2 =$	$9 + 1 =$	$6 : 3 =$
$3 \cdot 6 =$	$7 - 5 =$	$6 \cdot 3 =$	$16 - 1 =$	$5 \cdot 3 =$
$4 - 1 =$	$3 \cdot 8 =$	$2 + 3 =$	$9 + 7 =$	$6 - 2 =$
$2 \cdot 4 =$	$5 - 1 =$	$6 + 3 =$	$5 - 8 =$	$4 : 2 =$
$5 + 8 =$	$3 + 2 =$	$9 + 1 =$	$6 - 6 =$	$5 \cdot 5 =$
$2 - 1 =$	$9 - 9 =$	$1 : 1 =$	$3 + 2 =$	$6 + 2 - 6 =$
$6 : 3 =$	$8 - 3 =$	$3 - 1 =$	$7 \cdot 7 =$	$7 - 3 =$
$2 - 3 =$	$2 \cdot 2 =$	$4 \cdot 2 =$	$9 \cdot 3 =$	$1 \cdot 6 =$
$6 - 3 =$	$3 - 5 =$	$8 : 2 =$	$1 + 7 =$	$1 + 0 =$
$9 + 1 =$	$5 \cdot 4 =$	$3 - 4 =$	$8 + 4 =$	$9 - 9 =$
$1 - 1 =$	$5 : 5 =$	$5 \cdot 5 =$	$7 - 6 + 9 =$	$8 - 3 =$
$9 - 7 =$	$1 + 5 =$	$6 - 1 =$	$3 \cdot 2 =$	$2 \cdot 2 =$
$5 + 8 =$	$6 - 2 =$	$3 \cdot 3 =$	$6 - 5 =$	$7 + 2 =$
$6 \cdot 6 =$	$4 + 9 =$	$6 : 2 =$	$7 \cdot 0 =$	$6 : 3 =$
$3 + 2 =$	$4 + 5 =$	$2 \cdot 9 =$	$1 : 1 =$	$2 - 3 =$
$4 + 1 =$	$6 \cdot 6 =$	$7 - 4 =$	$3 - 1 =$	$6 - 3 =$
$4 + 5 =$	$9 - 1 =$	$5 + 6 =$	$4 \cdot 2 =$	$9 + 1 =$
$5 - 6 =$	$7 - 3 =$	$1 - 1 + 9 =$	$8 : 2 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Połącz ze sobą jak najwięcej figur w ciągu 2 *minut* w następującej kolejności:



Ile ciągów udało Ci się połączyć? 2 – 3 połączone ze sobą ciągi to bardzo dobry wynik.

Ćwiczenie 3.

Wykonaj je szybko.

$12:3=$

$15:5=$

$98+5=$

$15:3=$

$87+4=$

$75:5=$

$20:4=$

$13+3=$

$14:2=$

$34-4=$

$36:6=$

$94+2=$

$87+4=$

$21:7=$

$12:3=$

$98-3=$

$95:5=$

$86+4=$

$82+5=$

$12:4=$

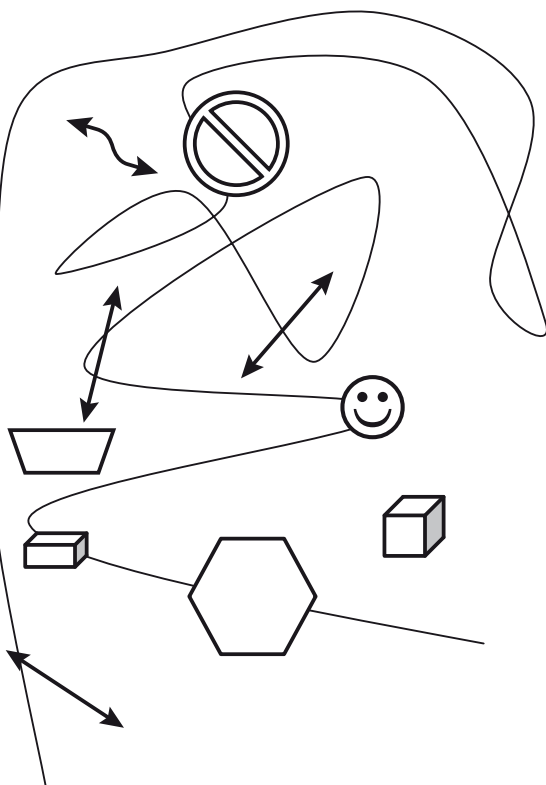
$18:2=$

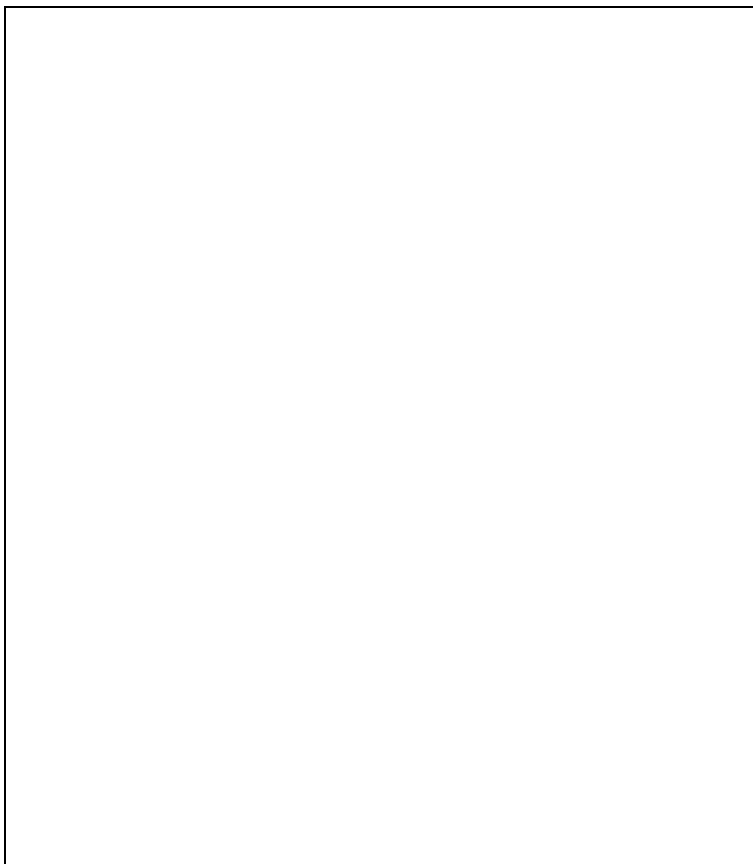


Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj poniższy rysunek w ciągu 2 *minut*, następnie przerysuj go na następnej stronie.





Ćwiczenie 5.

Wykonaj działania jak najszybciej. Pozostań jednak rozluźniony.

$8:2+7=$

$3\cdot4\cdot6=$

$1\cdot4\cdot6=$

$8\cdot3+8=$

$3:3+6=$

$2\cdot5\cdot6=$

$9-3+8=$

$2\cdot4+8=$

$9:3+7=$

$9-2+8=$

$2\cdot4\cdot6=$

$6:2+7=$

$3\cdot3+7=$

$9:3+7=$

$6-3+7=$

$9\cdot3\cdot5=$

$1\cdot3+6=$

$9:3+7=$

$9-5+6=$

$2+4+6=$

$8-3+5=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

W ciągu 2 *minut* wypisz jak najwięcej słów zawierających literę „r” i „a”.

Liczba słów: _____

Więcej niż 34 słowa to bardzo dobry wynik.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

ściana (s) _ _ _ _

szyk (s) k _ _ _ _

szczęście (a) _ _ _ _

elegancja (a) bez _ _ _ _ _

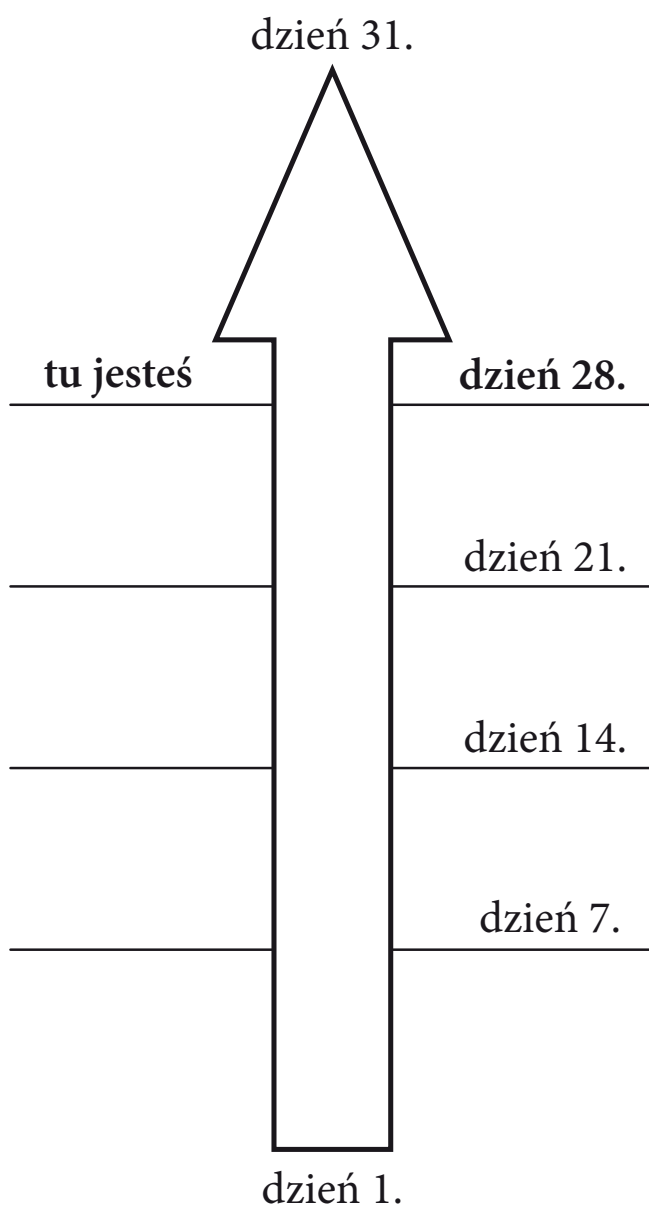
estetycznie (s) _ _ _ _ _

familia (s) _ _ _ _ _



Czas: _____

Możesz porównać ze sobą liczbę połączonych ze sobą figur czy też całych ich ciągów z ćwiczenia 2. z ćwiczeniem 2. z dnia 25. Jeśli tego potrzebujesz, sprawdź rozwiązanie zadania 7. To był dzień 28. Pozostały jeszcze 2 dni treningowe i wielki dzień, w którym zmierzysz swoje dokonania. Do jutra!



Dzień 29.

Ćwiczenie 1.

Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania szybciej niż dotychczas.

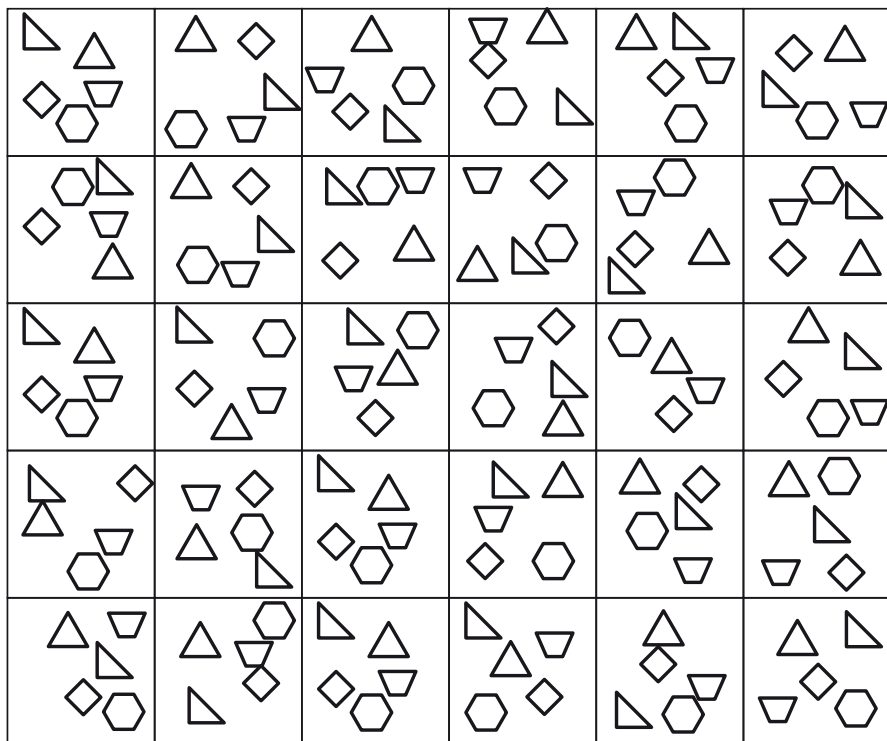
$1-1=$	$8:2=$	$2:2\cdot6=$	$5\cdot1=$	$8-1=$
$9-7=$	$4-3=$	$8-5=$	$6-2=$	$9-3=$
$5+8=$	$2-35=$	$3-4=$	$9\cdot4=$	$48-3=$
$6\cdot6-6=$	$1+1=$	$5\cdot7=$	$5:5=$	$9-4=$
$7-3=$	$4\cdot9=$	$6-6=$	$1+5=$	$6:2=$
$6+7=$	$8:2=$	$4:2=$	$6-2=$	$3\cdot6=$
$7\cdot6=$	$8+6=$	$2\cdot0=$	$4+9=$	$4-1=$
$4-3=$	$7-6=$	$5\cdot4=$	$4+5=$	$2\cdot4=$
$9-4=$	$8+3=$	$8:4=$	$2-4=$	$5+8=$
$1+1=$	$2-1\cdot7=$	$3\cdot2=$	$3\cdot8=$	$6-4=$
$4\cdot9=$	$5\cdot5=$	$9+6=$	$6-4=$	$2\cdot3=$
$8-2=$	$1+7=$	$17-5=$	$2\cdot2=$	$3\cdot4\cdot8=$
$8+6=$	$8+4=$	$3\cdot8=$	$9\cdot8=$	$7\cdot8=$
$7\cdot68=$	$7-6=$	$5-1=$	$6-7=$	$3\cdot4=$
$8+3=$	$3\cdot2=$	$3+2=$	$6:3=$	$5\cdot2=$
$2-1=$	$5\cdot7=$	$9+9=$	$5\cdot3=$	$4-2=$
$5\cdot5=$	$0+4=$	$8\cdot3=$	$6-25=$	$3-2=$
$1+7=$	$7-4=$	$2+2=$	$4:2=$	$6:2=$
$8+4=$	$9\cdot5=$	$3+5+8=$	$5\cdot5=$	$1-1=$
$7-6=$	$8\cdot7=$	$5\cdot4=$	$6+2=$	$3\cdot3=$
$3\cdot2=$	$8:4=$	$5:5=$	$7-3=$	$4-8=$
$8\cdot8=$	$5-5=$	$7\cdot8=$	$1\cdot6=$	$5+6=$
$3+2=$	$6\cdot7=$	$9+6=$	$1+0=$	$8-2=$
$4+1=$	$5+5=$	$6+2=$	$7+6=$	$2\cdot5=$
$9\cdot3=$	$8+7=$	$8-7=$	$7\cdot9=$	$7-5=$
$2-3=$	$0-3=$	$4+6=$	$7-9=$	$8-6=$
$1+1=$	$5+5=$	$5+4=$	$3-4=$	$5\cdot5=$
$4\cdot9=$	$7-5=$	$7-8=$	$4:4=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

Znajdź 4 takie same układy figur. Zapisz czas, jaki zajęło Ci ich znalezienie.



Czas: _____

Ćwiczenie 3.

Wykonaj obliczenia jeszcze szybciej.

$95:5=$

$34+5=$

$67+3=$

$13+6=$

$87-3=$

$17+4=$

$98-5=$

$87-2=$

$97-4=$

$13+9=$

$12:3=$

$14:2=$

$16:2=$

$97+5=$

$16:2=$

$17+3=$

$90:5=$

$18:2=$

$15+5=$

$43+3=$

$36:6=$



Czas: _____

Ćwiczenie 4.

Przeczytaj wszystkie liczby w kolumnie. W trakcie czytania zapamiętuj co drugą liczbę. Zapamiętane liczby zapisz pod kolumną we właściwej kolejności.

15	56	48	39	38
36	47	37	48	88
27	74	49	20	84
48	83	59	39	75
37	64	96	48	34
29	75	02	57	23
48	86	83	38	79
37	93	94	46	45
22	92	85	47	84
93	47	92	55	77

98	48	48	33	46
37	59	39	64	30
48	37	57	52	92
56	48	48	17	83
37	57	57	36	74
48	20	49	49	56
57	39	49	58	26
20	48	34	69	37
39	55	85	50	74
45	86	06	38	67

Zapamiętane 4 liczby to wynik dobry, a 5 — bardzo dobry.

Ćwiczenie 5.

$6+2+3=$

$8:4+3=$

$9:3+1=$

$1\cdot3\cdot6=$

$9+2+5=$

$2\cdot4\cdot7=$

$9+2+6=$

$1\cdot4\cdot8=$

$1+4+6=$

$9:3+2=$

$7\cdot3\cdot4=$

$1+4+6=$

$8:4+7=$

$1+4+9=$

$4\cdot6\cdot7=$

$9+2+5=$

$9:3+5=$

$9-3+6=$

$7\cdot3+6=$

$8:4+6=$

$6\cdot3+5=$



Ćwiczenie 6.

W ciągu 2 *minut* wypisz jak najwięcej wyrazów zawierających litery „i” oraz „l”.

Liczba słów: _____

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

gorący (a) _____

zastój (a) r _____ t

profesja (s) _____

gromada (a) _____ ka

miłość (a) _____

krąg (s) g _____



Czas: _____

Liczbę słów z ćwiczenia 2. możesz porównać z liczbą z dnia 28. Wpisz czas z ćwiczenia 1. do tabeli numer 1. Jutro wykonasz ostatnie ćwiczenia przed właściwymi pomiarami Twoich postępów. Już teraz gratulujemy Ci systematyczności w wykonywaniu zadań. Do jutra!

Dzień 30.

Ćwiczenie 1.

Wiesz już, co przygotować. Wykonaj działania możliwie jak najszybciej. Zmierz czas. Gotów? START!

$4-3=$	$6-2=$	$1+5=$	$6:3=$	$5\cdot5=$
$8-9\cdot8=$	$4\cdot9=$	$6-2=$	$2-3=$	$1+7=$
$8\cdot6=$	$7\cdot9=$	$4+9=$	$6-3=$	$68-4=$
$2+3=$	$5+2=$	$4+5=$	$98+1=$	$7+6=$
$7+6=$	$4-1=$	$5\cdot6=$	$1-1=$	$3\cdot2=$
$1-0=$	$9-3=$	$8-7=$	$9-7=$	$8\cdot4=$
$8-3=$	$2+3=$	$9\cdot8=$	$5\cdot4=$	$3+9=$
$4\cdot5=$	$1+1=$	$33:3=$	$5:5=$	$8+3=$
$7+6=$	$4\cdot9-7=$	$5-2=$	$7-8=$	$2-1=$
$5\cdot9=$	$8-2=$	$3\cdot3=$	$9+6=$	$5\cdot5=$
$6+19=$	$8+6=$	$9:9=$	$6:2=$	$1+7=$
$9\cdot8=$	$7+6=$	$6\cdot1=$	$3\cdot9=$	$8+4=$
$3+6=$	$8+3=$	$3+3=$	$4-3=$	$7-6=$
$6-5=$	$3+2=$	$8\cdot6=$	$8\cdot7=$	$3\cdot2=$
$8-3=$	$5+4=$	$4\cdot3=$	$8:4=$	$8\cdot8=$
$4:2=$	$2\cdot7=$	$8+9=$	$8-5=$	$2\cdot2=$
$5\cdot5=$	$8+2=$	$7\cdot6=$	$1:1=$	$4-3=$
$6+2=$	$7-1=$	$6+2=$	$3-1=$	$9-3=$
$7-3=$	$4+8=$	$4\cdot3=$	$4\cdot2-3=$	$8\cdot8=$
$1\cdot6=$	$6+5=$	$8+9=$	$7-9=$	$2\cdot3=$
$1+0=$	$7-6=$	$7\cdot6=$	$4\cdot9=$	$7-4=$
$7+8=$	$4\cdot3=$	$6+2=$	$0-7=$	$2\cdot8=$
$3\cdot6=$	$8+7=$	$4\cdot9=$	$1+9=$	$7\cdot6=$
$4-1=$	$0-3=$	$0\cdot0\cdot8=$	$9\cdot9=$	$4\cdot9=$
$2\cdot4=$	$5+5=$	$1+9=$	$3-1=$	$8\cdot5=$
$5+8=$	$7-5=$	$9\cdot9=$	$1+3=$	$5:5=$
$5-2=$	$2:28=$	$7-4=$	$8+3=$	$1\cdot2=$
$58-9=$	$8-5=$	$7+2=$	$2-1=$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2.

W poniższym ciągu liter wyszukaj na czas po 4 następujące układy liter:

wmnmnnw

mmmmmm

mmwwmmww

mmwunnn

[illegible]

Czas:

Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania szybciej.

$17+5=$

$67-4=$

$13 + 6 =$

$56-5=$

$19-5=$

$19-6=$

$89 + 3 =$

$89 + 6 =$

$21:7=$

$$49:7=$$

$90:5=$

$48:8=$

$98 + 3 =$

$14:2=$

$12:2=$

$25:5=$

$18:2=$

$34 + 6 =$

$78 + 5 =$

$42:7=$

$98-2=$



Czas:

Ćwiczenie 4.

Zapamiętaj możliwie jak najwięcej słów oraz ich położenie w *ciągu minuty*. Następnie zakryj ramkę po lewej stronie i zapisz wyrazy w ramce po prawej stronie. Wpisz, ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać.

sobowtór	figa
	sukces
oko	
	klaryfikacja
	faworki
formatowanie	lekki
	serwis

_____	_____

_____	_____

_____/9

huk	podróż
	tradycja
konsensus	kort
	przerwa
	kosmos
geneza	dom

_____	_____

_____	_____

_____	_____

_____/9

siedlisko	kęs
wentylacja	sad
	major
	udomowiony
kredens	
radość	kiść

_____	_____
_____	_____

_____	_____
_____	_____

_____/9

lak	miód
wokalizacja	budynek
	gest
solniczka	supel
	kierunek
egzystencjalizm	

_____	_____
_____	_____

_____	_____

____/9

Ćwiczenie 5.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$4+6+7=$

$3 \cdot 5 \cdot 6=$

$9+4-2=$

$3+2+6=$

$8 \cdot 2 \cdot 5=$

$6+2-1=$

$9+4+7=$

$8+2+3=$

$5:1+6=$

$9-3+7=$

$8 \cdot 2 \cdot 4=$

$3+2+7=$

$8:2+6=$

$7 \cdot 3+6=$

$8:2+6=$

$7 \cdot 3+6=$

$8:2-2=$

$1+4+6=$

$2 \cdot 4+6=$

$9:1+6=$

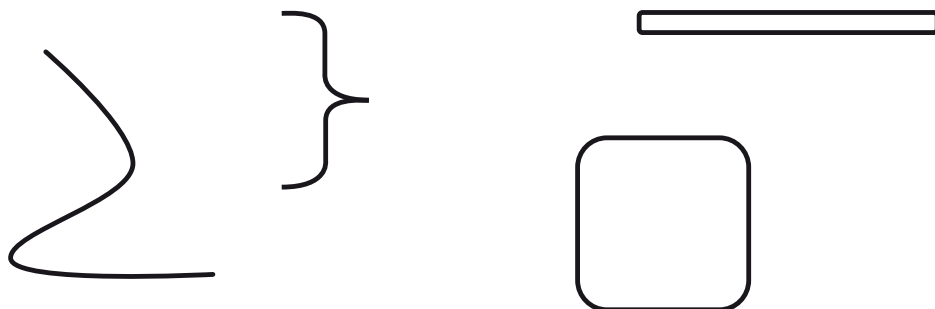
$8-2+6=$



Czas: _____

Ćwiczenie 6.

Co można stworzyć z poniższych elementów? Wymyśl co najmniej 14 obiektów i je nazwij, wykorzystując za każdym razem co najmniej 3 elementy. Masz na to 3 *minuty*.



- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Ile obiektów udało Ci się wymyślić? _____

Nasze propozycje: lejek z podstawką, wędka, budka dla ptaków.

Ćwiczenie 7.

W jak najkrótszym czasie wpisz synonimy (s) oraz antonimy (a).

mocny (s) _____

krzyk (a) s _____

głęboki (a) _____

apartament (s) _____

szczegółowy (s) d _____

chwila (s) _____



Czas: _____

Ćwiczenie 8.

Uzupełnij literowe sudoku jak najszybciej, pamiętając o tym, że w każdym małym kwadracie, każdej kolumnie i w każdym rzędzie dana litera może wystąpić tylko raz. Zmierz czas wykonania.

A E I O U Y L T D

	D	T	A		U	L	Y	
L		A		E		U		D
U	Y		D		O		E	A
A		D	T		I	E		Y
	U			D			L	
I		O	L		E	D		U
O	I		U		L		D	E
T		L		O		Y		I
	E	U	I		Y	O	T	



Czas: _____

Sprawdź rozwiązania ćwiczeń 2., 7. i 8. Teraz wpisz czas wykonania ćwiczenia 1. oraz 8. do tabel osiągnięć na stronie 178.

To był ostatni dzień sesji treningowej. Jutro dokonasz pomiaru swoich osiągnięć. Do jutra!

Dzień 31.

Data: _____

Dzisiaj sprawdzisz, co dał Ci trening intelektu. Rozpocznij zatem pomiar. Daj z siebie wszystko. Trzymamy za Ciebie kciuki! Powodzenia!

Ćwiczenie 1. Rozgrzewka

Przygotuj stoper i ołówek. Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

$8 \cdot 3 =$	$9 - 2 =$	$7 + 4 =$	$4 + 8 =$	$9 + 4 =$
$3 + 5 =$	$7 + 8 =$	$6 \cdot 3 + 7 =$	$6 + 5 =$	$3 + 3 =$
$6 - 4 \cdot 4 =$	$5 + 3 =$	$9 \cdot 4 =$	$7 - 6 =$	$7 \cdot 4 =$
$1 - 7 =$	$9 - 5 =$	$6 : 3 =$	$4 - 3 =$	$5 + 3 =$
$5 + 6 =$	$4 \cdot 4 =$	$5 \cdot 3 =$	$8 + 7 =$	$5 - 2 =$
$4 - 7 =$	$9 \cdot 1 =$	$6 - 2 =$	$7 \cdot 7 =$	$4 + 4 - 2 =$
$1 + 3 =$	$5 + 2 =$	$4 : 2 =$	$6 + 6 =$	$4 + 5 =$
$7 + 9 =$	$3 - 2 =$	$5 \cdot 5 =$	$3 \cdot 2 =$	$4 \cdot 6 =$
$5 + 4 =$	$1 + 4 =$	$6 + 2 =$	$4 + 1 =$	$8 \cdot 8 =$
$7 + 89 =$	$7 - 3 =$	$7 - 3 =$	$7 - 6 + 6 =$	$7 \cdot 8 =$
$5 - 4 =$	$6 - 2 =$	$6 \cdot 3 =$	$8 \cdot 9 =$	$7 \cdot 6 =$
$7 + 1 =$	$4 \cdot 5 =$	$2 - 34 =$	$6 \cdot 2 =$	$5 \cdot 6 =$
$4 - 4 =$	$7 : 1 =$	$6 - 3 =$	$4 - 9 =$	$4 \cdot 6 =$
$3 - 2 =$	$2 + 75 =$	$9 + 1 =$	$1 - 1 =$	$3 - 2 =$
$6 - 7 =$	$1 - 9 =$	$1 - 1 =$	$1 + 6 =$	$4 + 5 =$
$8 \cdot 3 =$	$3 + 6 =$	$9 \cdot 7 =$	$1 + 80 =$	$8 - 7 =$
$5 - 1 =$	$8 \cdot 0 =$	$5 - 8 =$	$7 + 2 =$	$55 + 4 =$
$2 + 1 =$	$1 + 1 =$	$3 + 2 =$	$6 : 3 =$	$8 : 2 =$
$4 - 3 =$	$4 - 9 =$	$5 + 4 =$	$2 \cdot 0 =$	$8 : 4 =$
$5 + 8 =$	$8 - 2 =$	$2 + 2 =$	$3 + 7 =$	$8 \cdot 0 =$
$9 - 1 =$	$8 + 6 =$	$9 \cdot 9 =$	$4 : 2 =$	$6 \cdot 8 =$
$7 - 6 =$	$7 - 6 =$	$5 \cdot 8 =$	$9 \cdot 6 =$	$7 + 8 =$
$5 \cdot 9 =$	$8 + 3 =$	$8 : 4 =$	$3 : 1 =$	$3 \cdot 6 =$
$4 \cdot 3 =$	$2 - 1 =$	$4 \cdot 2 =$	$2 : 2 =$	$4 + 7 =$
$4 \cdot 5 =$	$5 \cdot 5 =$	$9 \cdot 7 =$	$9 \cdot 4 =$	$3 + 8 =$
$5 \cdot 5 =$	$3 - 4 =$	$2 \cdot 7 =$	$6 - 3 =$	$2 - 1 =$
$6 + 2 \cdot 5 =$	$4 + 9 =$	$8 + 2 =$	$3 - 1 =$	$3 - 8 =$
$7 - 3 =$	$7 - 7 =$	$7 - 1 =$	$5 - 4 =$	



Czas: _____

Ćwiczenie 2. Koncentracja

Odszukaj w poniższym ciągu liter wyrazy trzyliterowe i zakreśl je. Zmierz czas.

KJFKDLJOZEZJFKDGDKNKOWDNFBGHHFKOKNFDMJFKHKOTNSMKHJKKO
ŃKDPSPOREUOKORTRAJMXNCKJHMIŚFJDJFODDAJMHKQJUQOAJKOMÓJ
KDLJFGFJKLGNZNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNL
NMNIPIĆNMNKJSERNCKSJKWÓRJFKJRÓWNKJFHGFJFJOQJGSOKKĘSNCM
VNKBJDPASNMCHVDKNOSVHBFJLDDALMSMNFLSNMDLAFJDKJFDKJHUK
JFKLDJGFKLGALEFKLKJGLSPAWFNCKDJFGKDGNVKNVBTUŻFJKDJFDSOS
NVJHKGHKDSUMGJKJHKLOS NVKDJKFGHJFDJBAKCMHVJKKDHŁOŚVNJKL
GNZNHJFKJDFNCKJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWMKDK
ROKNVKDJFGFSATJKGJKDJHKDKITVNDNBJĘKNCMIVNKCJBDKLĘKNMDN
FFDKFKDNKOMGLMWMQOHHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBGHFMWMOWWVCBV
KDJBONONDKOWSMNOWANSKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO
HDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOOWMKFGHJ
FKFJJKNDNDKFWGHJMHVJKKDMJGHNFKPALDFHGMFJFJJKNDNDKFNM



Czas: _____ Liczba znalezionych słów: _____/38

Jeśli udało Ci się wykonać powyższe ćwiczenie w czasie krótszym niż 2,5 minuty, to jest to dobry czas. W powyższym ćwiczeniu znajduje się 38 słów. Ile Tobie udało się znaleźć? Jeśli 34 i więcej, to jest to świetny wynik.

Ćwiczenie 3. Pamięć

Zapamiętaj możliwie jak najwięcej słów oraz ich położenie w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj ramkę po lewej stronie i z pamięci wypisz słowa do prawej ramki.

ewakuacja	sokowirówka	
gniazdo	wizyta	
koło		
fart	wichura	lek
sentyment		fort
solniczka	hełm	

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ile słów udało Ci się poprawnie zapamiętać? _____/12

4 – 5 słów Średnio, 6 – 8 słów Dobrze, 9 – 10 słów Bardzo dobrze, 11 – 12 słów SUPER!

Ćwiczenie 4. Kreatywność

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

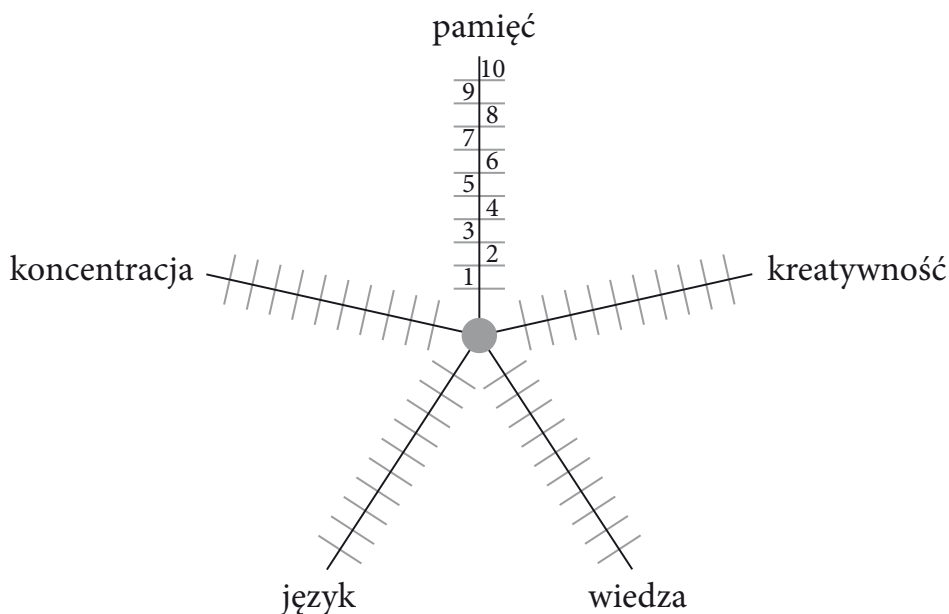
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ile zastosowań udało Ci się wygenerować?

Wpisz pomiary z każdego ćwiczenia w tabelach na końcu książki. Po dzisiejszym pomiarze wpisujesz wyniki do następujących tabel: z ćwiczenia 1. *do tabeli numer 1*, z ćwiczenia 2. *do tabeli numer 4*, z ćwiczenia 3. *do tabeli numer 2*, a z ćwiczenia 5. *do tabeli numer 5*. Porównaj swoje wyniki z wcześniejszymi. WYNIKI WPISZ TERAZ i po ich wpisaniu wróć do tego miejsca.

Po zakończeniu treningu intelektu oceń ponownie swoją pamięć, koncentrację, kreatywność, język oraz wiedzę. Następnie innym kolorem nanieś wartości z rozdziału pierwszego.

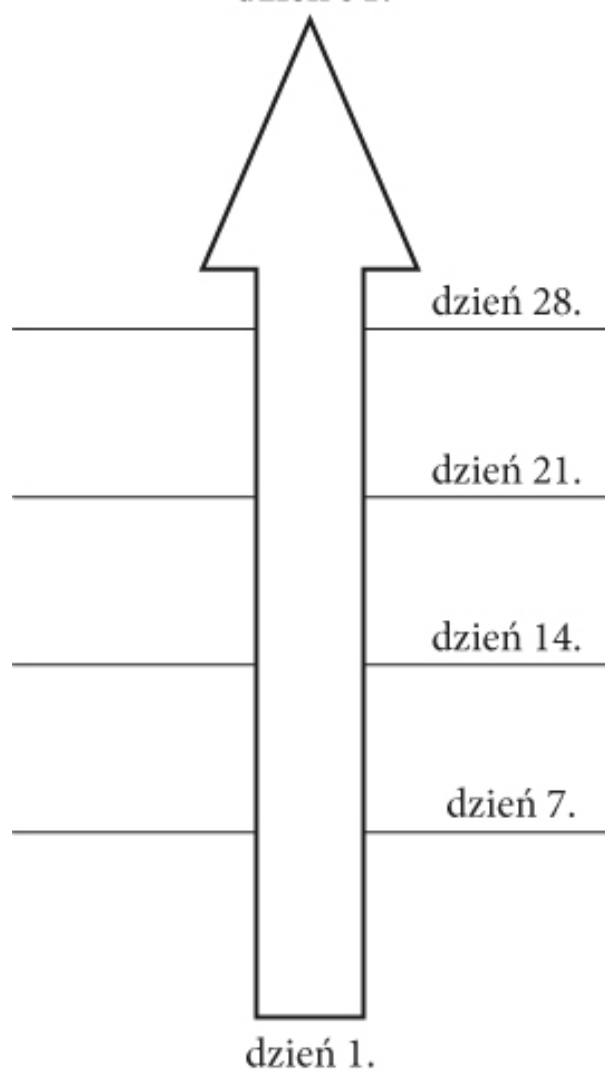
1 – 2 bardzo słabo, 3 – 4 słabo, 5 – 6 średnio, 7 – 8 dobrze, 9 – 10 bardzo dobrze



Po dokonaniu oceny połącz ze sobą punkty, tak by powstał pięciokąt. Porównaj teraz swoją ocenę z tą z rozdziału pierwszego. Czy coś się zmieniło?

BRAWO! To jest zakończenie treningu intelektu. Gratulujemy Ci postępów! Trening wymagał systematycznej pracy nad pamięcią, koncentracją, kreatywnością oraz językiem. Wszystkie te aspekty są niezwykle ważne w codziennym sprawnym funkcjonowaniu umysłowym. Pamiętaj, że aby utrzymać je na poziomie, który został przez Ciebie osiągnięty lub jeszcze wyższym, ważne jest systematyczne ćwiczenie. Zachęcamy Cię do odwiedzenia strony Pracowni Intellect, na której można podzielić się rezultatami treningu oraz podyskutować na jego temat. Zapraszamy Cię również do utrwalenia zdobytej wiedzy i umiejętności na szkoleniach i treningach prowadzonych przez Pracownię Intellect. Do poćwiczenia!

tu jesteś
dzień 31.





Rozdział 3.



Tabele osiągnięć

ROZGRZEWKA. TABELA NUMER 1

Wpisz czas wykonania ćwiczenia 1. w odpowiednim dniu.

czas											
dzień	<u>1</u>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

czas											
dzień	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

czas											
dzień	23	24	25	26	27	28	29	30	<u>31</u>		

PAMIĘĆ. TABELA NUMER 2

Wpisz liczbę poprawnie zapamiętanych słów z ćwiczenia numer 4 (numer 3 w sesjach pomiarowych) w odpowiedniej kratce

liczba zapamiętanych słów		____/12	____/10	____/12	____/15	____/12	
dzień		<u>1</u>	5	10	15	<u>31</u>	

SUDOKU LITEROWE. TABELA NUMER 3

Wpisz czas wykonania ćwiczenia 8. do poniższej tabeli.

czas										
dzień	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

KONCENTRACJA. TABELA NUMER 4

Wpisz czas wykonania ćwiczenia 2. do poniższej tabeli.

liczba znalezionych słów		____/38	____/38	____/38	
czas					
dzień		<u>1</u>	15	<u>31</u>	

KREATYWNOŚĆ. TABELA NUMER 5

Wpisz liczbę wymyślonych zastosowań do tabeli. W dniu 1. i 31. jest to ćwiczenie numer 4, w dniu 21. numer 6.

liczba zastosowań			
dzień	<u>1</u>	21	<u>31</u>

Rozdział 4.



Rozwiązania

Dzień 1.

Ćwiczenie 2.

KJFKDLJO**ZEZ**JFKDGGKDNKOWDNFBGHH**KOK**NFDMJFKH**KOT**NSMKHJK**KO**
ŃKDP**SP**OREU**OK**ORT**RAJ**MXNCKJH**MIŚ**FJDJFOD**DAJ**MHKQJUQOAJKOM**ÓJ**
KDLJFGFJKLGNZNNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNL
NMNI**PIĆ**NMNKJ**SERN**CKSJ**KWÓR**JFKJ**RÓW**NKJFHGFJFJOQJ**GSOK**ĘSNCM
VNKBJD**PAS**NMCHVDK**NOS**VHBFJLD**DAL**MSMNFLSN**MDLA**FJDKJFDKJ**HUK**
JFKLDJGFKL**GALE**FKLKJGL**SPA**WFNKDJFGKDGNVKNV**TUŻ**FJKDJFD**SOS**
NVJHKGHK**SUM**GJKJH**KLOS**NVKDJKFGHJFD**BAK**CMHVJKKDH**ŁOŚ**VNJKL
GNZNGHJFKJDFNKDJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWMKDK
ROKNVKDJFGFSATJKGJKDJHK**KIT**VNDNB**JĘK**NCMIVNKCJB**DKLĘK**NMDN
FFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBGHHFMWMOWWVCBV
KDJ**BON**ONDKOWSMNOW**WANSK**DOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO
HDNEMNT**OKLSOK**MDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOOWMKFGHJ
FKFJJKNDNDKFWGHJMHVJKKDMJGHNFK**PAL**DFHGMFJFJJKNDNDKFNM

Dzień 2.

Ćwiczenie 7.

kolor (s) barwa

biały (a) czarny

jury (s) komisja

piękny (a) brzydki

łączyć (s) jednoczyć

zwykły (a) wyjątkowy

Dzień 3.

Ćwiczenie 2.

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

Ćwiczenie 7.

dać (a) wziąć

rozsądny (a) nieracjonalny

intensywny (s) szybki

iluzja (s) złudzenie

niski (a) wysoki

hit (s) przebój

Ćwiczenie 8.

A B C D E F G H I

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

Dzień 4.

Ćwiczenie 7.

dzielność (s) odwaga
przyjacielski (s) życzliwy
eden (s) raj
młody (a) stary
przyjacielski (a) nieprzychylny
las (s) puszcza

Dzień 5.

Ćwiczenie 2.

ppppq	pqbbqbpbdd ppppq bdqpdbdbdpbqdbdppdpdddb pppppq dbqpdbqpdb dpdpdp ppppqppppq
dbbdb	qqqb dbbdb qbdppd dbbdb dbqpqpqpq dbbdb pdbbddpqbqbbdpbqpb dpqbbqdb dbbdb dbb
bbdbd	bbdbd bqbb bbdbdbdbd qddpqbqpb bbdbd dbpb bbdbd bbqdbd bbpdbdbdpbqpqbqbd
ddbdb	pdpdpdqpqbbdbdbdpbqpqbdbqdp dbdbdb dbpdpbqpdbqpdbd dbdb bdbpbdb dbdb dbdd
bbbdb	bqbqqqbqbdppddbqp bbbdb qpqpqpdbbdddqb bbdbbbdb bbqbbdpq bbdpbqpbd bbbdb qbb
bddbb	db dbdbbb qb dbdbb qqqbqbdppd dbdbb dbqpqpqpqpdbbdddqbqbbd pb dbdbb qpbdpqqdpbb
ppdbp	qqb ppdbp dpqdbdbdbdpdpdpdpqbbdbqpdbpdpbqbbqbb ppdbp ddbdbdbqp ppdbp bdpqb
bdbpb	dbdb dbpb bbqbbddpqb dbpb bbqbbdpqp dbpb bbdb dbpb bbdpqb dbpb bbqdbdbbbqbbqddp

Ćwiczenie 7.

edukować (s) kształcić	witalny (s) żywotny
radosny (a) przygnębiony	grunt (s) ziemia
modny (a) przestarzały	formalny (s) oficjalny

Dzień 6.

Ćwiczenie 7.

gwiazda (s) sława

harmonogram (s) rozkład

wysoki (a) niski

tajemnica (s) sekret

widny (s) ciemny

ciemny (a) jasny

Ćwiczenie 8.

A B C D E F G H I

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

Dzień 7.

Ćwiczenie 7.

zbyteczny (s) zbędny

zmienność (a) stałość

głód (s) łaknienie

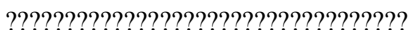
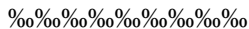
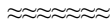
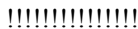
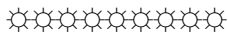
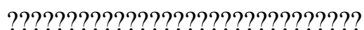
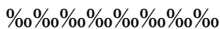
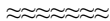
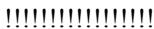
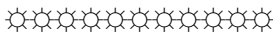
zamieć (s) śnieżycą

sojusznik (a) przeciwnik

okrągły (a) kanciasty

Dzień 8.

Ćwiczenie 2.



Ćwiczenie 7.

fakty (s) dane

twardy (a) miękki

krewni (s) bliscy

czysty (a) brudny

oklaski (s) brawa

kurz (s) pył

Dzień 9.

Ćwiczenie 2.

1	M	Ę	R	N	K	H	E	R	W	S	D	F	G	H	A	Ę	L
2	Ą	Ł	U	W	K	I	E	L	I	S	J	D	F	S	N	Ą	B
3	W	O	R	E	O	M	N	L	E	T	I	K	H	D	F	G	M
14	T	S	T	A	R	Y	S	A	Z	E	R	K	Y	M	N	M	Y
15	U	M	N	M	D	F	T	E	S	D	H	G	F	S	Z	C	B
16	P	O	C	L	S	E	W	S	T	N	O	K	O	N	L	I	E
7	C	S	O	R	Ó	T	W	E	C	K	Z	K	N	A	S	O	J
8	O	W	Y	S	U	J	F	K	G	J	N	O	P	Ż	L	A	I
9	G	A	L	E	I	C	O	W	A	N	H	K	O	W	A	N	A
10	W	U	Z	S	E	C	L	E	K	O	M	N	Z	I	T	R	O
11	N	Z	M	U	Z	S	T	Y	L	E	P	S	D	F	G	C	A
12	Ę	R	Z	K	P	O	D	A	D	R	Ó	U	N	B	E	K	S
13	K	A	R	T	Y	S	N	W	O	J	E	J	K	E	M	Y	L
4	L	K	S	B	F	G	H	J	S	D	W	S	A	C	G	B	N
6	N	N	B	Ń	R	T	U	I	Y	L	D	F	G	H	S	S	D
5	W	R	E	T	R	U	F	G	R	H	J	T	S	D	F	G	O
24	L	I	S	I	S	D	C	F	H	J	F	G	G	R	A	W	M
23	N	E	R	D	S	J	D	Z	D	Ń	Z	U	K	S	D	W	S
17	D	T	I	N	P	K	R	S	Ą	A	T	Y	O	N	M	M	A
19	Ó	G	L	S	T	Y	B	F	E	R	G	W	N	M	A	G	K
20	H	G	Y	L	I	T	E	R	S	T	W	D	G	F	A	S	A
25	E	I	M	N	R	K	O	R	D	N	J	L	H	E	S	Z	Z
18	W	U	A	T	Y	I	S	D	M	N	P	Z	C	N	M	D	Z
21	T	G	J	D	F	G	H	F	G	G	Ł	O	T	Y	P	K	S
11	I	L	K	O	G	F	S	Z	B	M	P	R	T	W	O	U	K
	B	W	D	J	M	C	N	K	R	L	A	G	P	O	H	F	E

„J24	P7	N15	K10	L6	C18	H4	O25	B6	N24	A25	E17	A2	J9	W14	G5
I	N	T	E	L	I	G	E	N	C	J	A	J	E	S	T
B21	F2	M12	A14	P10	D20	H21	K25	W9	F24	R17	M1	R16	A12	D1	F8
T	Ą	P	R	Z	Y	P	A	A	W	Ą	C	T	O	R	A
K11	N13	J14	L8	A11	J11	O2	M17	P17	H16	R2	K7	F20	W11	P14	C10
Z	N	A	J	P	O	S	P	O	L	I	T	S	Z	Y	C
A9	M25	E18	N2	D16	23A	E14	M6	M3	O12	K6	F11	C5	B17	K14”.	–
H	R	Z	E	C	Z	Y	R	O	B	I	C	U	D	A	–
R18	P4	R5	W24	D18	R12	B2	N19	O24	A16	G19	J19	K8	E9		
M	A	R	I	A	D	Ą	B	R	O	W	S	K	A		

„Inteligencja jest tą przyprawą, która z najpospolitszych rzeczy robi cuda”.
— Maria Dąbrowska

Ćwiczenie 7.

- żywy (a) niemrawy
 - kooperować (s) współpracować
 - wolny (a) zajęty
 - latorośl (s) dziecko
 - wolny (a) ograniczony
 - księgozbiór (s) biblioteka
-

Ćwiczenie 8.

P R S T U V W X Y

T	P	R	V	Y	W	U	S	X
U	X	W	R	T	S	V	Y	P
S	Y	V	U	X	P	W	T	R
P	V	Y	T	S	X	R	U	W
X	R	U	Y	W	V	T	P	S
W	S	T	P	U	R	Y	X	V
V	T	S	W	P	Y	X	R	U
R	U	X	S	V	T	P	W	Y
Y	W	P	X	R	U	S	V	T

Dzień 10.

Ćwiczenie 7.

prosty (a) złożony
lustro (s) zwierciadło
wesoły (a) smutny
mowa (s) język
subtelny (a) szorstki
ład (s) dyscyplina

Dzień 11.

Ćwiczenie 2.

mwmmn	nmw mwmmn nmwmmwuwnwmmwnwnw mwmmn uwmwnmmmm umnm mwmmn wuwn
mmwmn	mm mmwmn mmw mmwmn uwnwnnnwwwmmwunnn mmwmn wuu uwnwmmwnwuwnunu
nwnwm	mwun nwnwm nwmwnwmmnnwnwun nwnwm wnwuwnwuwnwmw nwnwm nnunwmmnnu
wmmwn	wmmwn mmnwmmmmnw wmmwn uwnmmmmmm wmmwnwm mwn wuwnwnnnwmm
nmnnu	w nmnnu nnwmmnmnnu nmnnu wmmmmwuwnmmmmmmwuwn nmnnu wwnwmmw
uwwnu	wnwmm uwwnu nnwn uwwnu wuwnwuwnw uwwnu uwnwmmwnun wmmwnwuwnwnnnu
mmwmw	mmwmw wuuuwn mmwmw wmmwnwuwnwu mmwmw wmmnn mwn mmwmw wnnnm
mwnunu	unuwuuuwnwmm mwnunu wnwunmmmmwnnnmmwnuawnwuw mwnunu mwnmmmmwn
nnwmn	nwmnw nnwmn mmwnmmmmwuwn nnwmn mmmmmmwuwnwnnn wwwmmnnwunuwuuu
mmmwn	mmmwn mmmmwnmmmmwn mwnmwmwuwnwmmwnwnwuwm mmmwn muwnnm
wmwwm	uuwnwmmwnwuwnwuwmwnmm wmwwm mmwm wmwwm wnwmmwnw wmwwm mmnnuwnw
unnum	wnwmm unnumunnum nnwmmwnwmmnnwn unnum wuwnwuwn wuwn unnum wmmw

Ćwiczenie 7.

natychmiast (s) bezzwłocznie

koniec (a) początek

wyjątkowy (s) nadzwyczajny

cały (a) niepełny

niepowodzenie (s) fiasko

niebo (a) piekło

Dzień 12.

Ćwiczenie 2.

fd**p**bjhdsfandjfcv**p**kajdcnaefcaexfaexp**p**vcnxvccw**i**puyefhdsbhjk**p**pajhdbvschfc
d**p**clsdcfshdcdghjgfcfsagfwhfegrhvb**s**j**p**ahskjdxsgdfsudfgkdjghsfddg**p**fgsfldhwe
qkwudyscjshemeflxksnbgasvfinryegvcearhfd**f**c**p**dsahfckahgfjckkhfcajhfscjashdfg
vfjchrcfrac**p**fdbhsjakjsdcsdcsxddd**q**pahsdckajhfgkcdjfhskcjhq**k****p**

Liczba: 12

kq**h**pgkqjhgdsgfbshjdkjhqgkjhgbhbjghgfdkjshfsdafsdgfdjakcdfambczxyuwik
eg**p**qrftvbhadfkadfsa**p**dfvhdh**v**pabkjh**a**bqjkl**s**pakjfhafdj**s**q**p**lkjdfh**a**jkdlgaskjfhgjf
pdkgfdgyfdllkj**m**panbxvghd**p**dy**s**gfv**p**wefsbdhjcbdsd**c**vhdsjhdbvhjdhhkxjdxsbkdf**p**
uyad**f**psdajhgbk**f**jhdgbdhjskal**p**idjhfbhajdskflakjdfgdfg**j**ghsfddg**p**f

Liczba: 14

yscjsh**p**exeflxksnbg**p**asv**f**isadkshfjskdfup**r**yegvcearhfd**f**c**p**dsahfckahgfjckkhfcsdkj
hfksjd**p**fhaksdaajhfscjashdfgvfjchrcfrac**p**fdbhsjakjsdcsdcsxddd**q**pahsdckajhfgkc
djfhskcjhqk**j**q**p**gqkjhgk**j**gkqh**g**k**q**pjhgdsgfbshjdkjhqgkjhgbhbj**p**gjhgfdkjshfsdafsd
pfghdjakcdfambdfgdfjhgcdjkfdckajcdfd**s**caamsndkl**p**loiosmmn**s****p**

Liczba: 13

Ćwiczenie 7.

wywiad (s) rozmowa

syty (a) głodny

zachód (a) wschód

kierowca (s) szofer

kupić (a) sprzedać

istnieć (s) być

Ćwiczenie 8.

J K L M N O P R S

J	M	P	S	N	K	R	L	O
O	K	L	J	P	R	S	M	N
R	N	S	L	O	M	J	K	P
N	S	K	P	M	J	L	O	R
M	J	R	O	K	L	P	N	S
L	P	O	N	R	S	M	J	K
P	L	N	R	J	O	K	S	M
K	O	J	M	S	P	N	R	L
S	R	M	K	L	N	O	P	J

Dzień 13.

Ćwiczenie 7.

ekipa (s) grupa

idealnie (s) doskonałe

fachowiec (s) ekspert

pożegnanie (a) powitanie

targowisko (s) jarmark

Dzień 14.

Ćwiczenie 2.

 \angle [illegible] \triangleright [illegible] \angle

.....

 \wedge $\{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \{ \} \}$ \triangleright

1 1

$$=$$

& & & & & & & &

 \angle

#####

$$=$$
[illegible]

~~~~~

 $\angle$ [illegible]

### Ćwiczenie 7.

wybuch (s) eksplozja

rozszerzać (a) zawężać

era (s) epoka

wycieczka (s) eskapada

wołanie (a) milczenie

komponent (s) element

## Dzień 15.

### Ćwiczenie 2.

KOLSDNDHUD**KOŁO**JSNMWKAOLPAIWJNSMNSMCHCUOWĘWLDNSNBNBJH  
DOĆĘPISJLNKCNBJKSJK**SŁOŃ**JDDHJHDWHWIPAIWOĘIEJLJNCBJVHHJ**DACHM**  
NDJKLPĘOIOJOEIJEFIJDHSMNDBHPIJUCODJFNDKFN**KLON**MNJHKSĘOIAW  
OJWJNJNDJDK**MOP**SMNCKJHCKHJKĄLWIOWIJEKJFEKJWKF**KLKIĘL**HJHIO  
ĘPOWIUWHDJEKHNJDNFBCMBNXCNNHJHEKPAIWLEFHFJEFHJD FDBSHBDB  
GHDJDH**TUR**ABCNBCHJHCGJOĄPIUBVHNDHB CGHFJHFIWHFKEEJHFEUFYA  
OIUDSNDHGHJHDJHJH**FOS**ANJCHCGDHKJHUDOĘIPEIPEJJDHUHMDHDKJF  
HJDHFJDHK**SZO**PLKKJWNAHJWEUJHEKIPKIWHNMSKJUAPLWOS**TREN**M  
NVBHJKRWPĄIPDIKJDHDJH**DUCH**DKSDNBJS HDHJS HJKHF**NO**GANMNFHDJ  
KWUJHOWHKFBFHHF**MAS**ABCJDHKDJHKPAIWOHJ**KAW**ABVJVHDGVDJHFK  
DHVKFHF**LIR**ACDHVGHFJVHFBVHFVJVBNHD**LIP**AMNXBCHJHĘJKWUODIHJ  
WKDJHJDJBHDVGVCVHV**FUK**SCNXCHGVHJĘOĄIWOIPIFKDJDSMNVDVNSB  
DVHVJ**BUTY**BCJHCSGJHĄKWOQ**KOŁO**IPWDHJHJDBH**LIST**NMXNCHVJHVDJF  
VVBVBNFKUH**KRAN**MMJKSJDKSOĄIPFJUIJHJDHNJDHVFVGKFJVSOJ**FO**FIGA  
NCMNCVBHJVJISU**MA**PANJSHDGDKJSHDKJHKS**HKAS**ANCNCJSCJSHKSPA  
IPORAFEHFJDHJDV**JB**AŚŃMCKJHCSKHKHDKSH**GRAĆ**MXNCBVHGVKJFHVKI  
VHOVO**FUG**AMSJDHFDJKSJDHFSJHOIDEAXJHVGJVDVHFJVBKSHVKSJHIDOL  
MXNCBVHJVHBJVHJDVHDK**WAT**ANSKDHBFDJHDKDUHVVBHJHJHDKJFH**ST**  
**AĆ**HBJDHGJDHFMVBVHDJ**LI**NAMNBVHDBSKHJJSVBHDSKSH**FOK**ANBVHKD  
JKDJFHKSHFISUHOW**DUŻY**MNHBVKSDJDOIPAJEJFKHE**MAMA**KLYPOIRNHL  
**SUM**AKLRPI**OTAK**TDPELPMDBJSBVHDBS**SOW**AMNXCBJHVH**DRUK**NAMNEN  
DJNFFGKFGJNDFG**MOW**APWOIOFPFODISODPFODIOGIOPOPFMKMKLZMAO

### Ćwiczenie 7.

epilog (s) zakończenie  
często (a) rzadko  
dom (s) chata  
głośno (s) donośnie  
kuszący (a) odpychający  
regularnie (s) cyklicznie



## Ćwiczenie 8.

P R S T U V W X Y

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | R | U | X | Y | P | V | T | S |
| V | T | S | U | W | R | P | Y | X |
| X | P | Y | V | S | T | W | U | R |
| R | V | X | S | U | W | T | P | Y |
| S | Y | T | P | V | X | U | R | W |
| P | U | W | T | R | Y | S | X | V |
| T | W | P | Y | X | V | R | S | U |
| Y | S | V | R | T | U | X | W | P |
| U | X | R | W | P | S | Y | V | T |

## Dzień 16.

### Ćwiczenie 7.

trening (s) ćwiczenie

dobry (a) zły

darmo (s) bezpłatnie

drobiazg (s) detal

radość (a) smutek

lekarz (s) doktor

## Dzień 17.

### Ćwiczenie 2.

|                                        |   |                                        |
|----------------------------------------|---|----------------------------------------|
| pppppppppppppppppppppppppppppppppppppp | = | pppppppppppppppppppppppppppppppppppppp |
| +++++                                  | < | +++++                                  |
| @@@@@@@@@@@@@@@@@@                     | > | @@@@@@@@@@@@@@@@@@                     |
| bbbbbbbbbbbbbbbb                       | < | bbbbbbbbbbbbbbbb                       |
| !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!                   | < | !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!                   |
| wwwwwwwwwwwwwww                        | > | wwwwwwwwwwwwwww                        |
| =====                                  | < | =====                                  |
| mmmmmmmmmmmmmmmmmm                     | = | mmmmmmmmmmmmmmmmmm                     |
| &&&&&&&&&&&&&                          | > | &&&&&&&&&&&&&                          |
| -----                                  | = | -----                                  |

### Ćwiczenie 7.

solidny (s) trwały  
 skonfundowany (s) zakłopotany  
 dochodowy (s) korzystny  
 trywialny (a) skomplikowany  
 doskonale (s) świetnie  
 trzymać (a) puszczać

## Dzień 18.

### Ćwiczenie 7.

niemowlę (s) bobas  
 niezależny (s) samodzielny  
 tubylec (a) obcokrajowiec  
 zobowiązanie (s) obietnica  
 rocznica (s) jubileusz  
 strumień (s) rzeka

**Ćwiczenie 8.**

---

**K M X T U C I Z Y**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Y | M | U | Z | T | X | K | I | C |
| C | Z | I | Y | K | U | X | T | M |
| K | T | X | M | C | I | U | Y | Z |
| T | C | Y | X | U | M | I | Z | K |
| Z | I | K | T | Y | C | M | X | U |
| X | U | M | I | Z | K | Y | C | T |
| I | Y | Z | U | M | T | C | K | X |
| U | X | C | K | I | Z | T | M | Y |
| M | K | T | C | X | Y | Z | U | I |

# Dzień 19.

## Ćwiczenie 2.

| 25       | 61       | 45       | 57       | 69       | 83       | 33       | 99       | 53       | 11       | 87       | 41       | 65       | 37       | 95       | 79       | 49       | 91       | 74       | 29       |    |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----|
| U        | S        | E        | N        | T        | <u>A</u> | <u>C</u> | J        | A        | R        | O        | K        | P        | F        | G        | H        | F        | S        | <u>A</u> | E        | la |
| M        | I        | E        | N        | S        | T        | E        | A        | F        | <u>Ż</u> | G        | D        | H        | V        | X        | C        | N        | A        | B        | D        | db |
| U        | L        | E        | <u>J</u> | D        | F        | G        | K        | G        | J        | S        | <u>M</u> | D        | C        | Z        | <u>A</u> | B        | N        | M        | G        | qb |
| O        | R        | D        | E        | G        | <u>Q</u> | R        | A        | C        | M        | O        | D        | <u>Q</u> | R        | E        | J        | D        | F        | H        | J        | zż |
| K        | I        | F        | E        | W        | S        | F        | D        | H        | A        | U        | C        | D        | C        | F        | G        | A        | S        | Y        | L        | hh |
| S        | T        | I        | <u>Ż</u> | W        | I        | K        | S        | H        | D        | N        | M        | <u>Ń</u> | <u>Ó</u> | S        | F        | D        | J        | G        | D        | ko |
| <u>E</u> | J        | E        | R        | <u>D</u> | K        | N        | <u>U</u> | I        | A        | K        | <u>R</u> | A        | S        | T        | <u>F</u> | <u>E</u> | R        | F        | D        | pb |
| O        | L        | E        | D        | F        | G        | H        | S        | D        | <u>C</u> | H        | D        | F        | <u>G</u> | H        | E        | R        | U        | D        | F        | il |
| W        | I        | Z        | Y        | T        | <u>B</u> | D        | S        | F        | D        | F        | <u>Ż</u> | G        | <u>Y</u> | D        | A        | S        | <u>Ć</u> | V        | <u>B</u> | yg |
| U        | Y        | F        | E        | S        | D        | H        | D        | L        | K        | N        | M        | D        | F        | G        | Z        | R        | D        | S        | H        | hk |
| P        | <u>Q</u> | T        | E        | R        | D        | F        | <u>L</u> | D        | M        | F        | <u>S</u> | M        | N        | <u>A</u> | S        | <u>D</u> | E        | G        | F        | fk |
| W        | I        | K        | F        | <u>A</u> | G        | H        | J        | D        | F        | V        | M        | <u>N</u> | H        | M        | D        | F        | H        | L        | O        | wm |
| O        | <u>E</u> | L        | E        | D        | G        | Z        | D        | G        | <u>H</u> | S        | V        | N        | <u>E</u> | M        | N        | M        | <u>N</u> | N        | N        | lt |
| I        | Y        | U        | H        | F        | H        | J        | C        | M        | V        | B        | O        | N        | W        | S        | D        | L        | O        | K        | D        | jg |
| M        | N        | <u>M</u> | E        | S        | K        | E        | T        | A        | W        | <u>I</u> | L        | K        | S        | D        | <u>W</u> | Z        | N        | U        | I        | gy |
| <u>E</u> | <u>A</u> | T        | F        | N        | H        | K        | <u>R</u> | L        | O        | S        | E        | K        | W        | P        | I        | K        | R        | <u>N</u> | U        | cs |
| R        | D        | G        | F        | S        | <u>N</u> | T        | U        | S        | G        | F        | P        | P        | <u>Q</u> | E        | C        | N        | B        | M        | A        | kh |
| W        | R        | <u>C</u> | E        | Y        | U        | <u>Q</u> | <u>J</u> | D        | <u>Ż</u> | F        | <u>K</u> | L        | O        | H        | K        | F        | G        | N        | M        | rp |
| U        | W        | E        | K        | S        | D        | H        | N        | M        | C        | Z        | Z        | <u>I</u> | Z        | Y        | <u>Q</u> | K        | <u>Ż</u> | L        | J        | li |
| <u>Z</u> | A        | <u>S</u> | S        | F        | D        | G        | Y        | R        | T        | <u>A</u> | M        | N        | A        | S        | Y        | R        | T        | G        | H        | nm |
| O        | P        | L        | <u>R</u> | U        | <u>S</u> | T        | Y        | <u>Ż</u> | N        | M        | A        | S        | H        | H        | S        | G        | D        | E        | <u>Y</u> | sz |
| A        | N        | D        | K        | J        | F        | H        | G        | R        | T        | U        | Y        | <u>E</u> | P        | <u>Q</u> | <u>Z</u> | <u>D</u> | L        | T        | R        | kf |
| M        | N        | <u>T</u> | U        | T        | A        | W        | R        | T        | F        | Z        | D        | J        | G        | D        | J        | U        | Y        | Z        | G        | mw |
| W        | <u>Ś</u> | G        | D        | J        | G        | F        | <u>Ż</u> | N        | C        | <u>Z</u> | C        | N        | <u>Z</u> | M        | N        | F        | H        | D        | H        | bp |

|       |      |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| „KH37 | YG83 | FK61  | RP99 | CS25 | MW45 | WM65 | GY87 | PB49 | RP45 | NM25 | YG37 | PB99 |      |
| O     | B    | O     | J    | Ę    | T    | N    | I    | E    | C    | Z    | Y    | U    |      |
| GY79  | WM69 | RP11  | QB79 | SZ83 | KF79 | SZ53 | LT61 | GY45 | RP33 | BP99 | KF65 | NM45 |      |
| W     | A    | Ż     | A    | S    | Z    | Ż    | E    | M    | O    | Ż    | E    | S    |      |
| MW74  | LA33 | BP87  | KF49 | IL37 | ZŻ65 | BP61 | FK49 | ZŻ83 | RP41 | KF95 | KH83 | WM69 |      |
| Z     | C    | Z     | E    | G    | O    | Ś    | D    | O    | K    | O    | N    | A    |      |
| YG91  | FK99 | MW49  | YG29 | LT91 | LI65 | LT37 | –    | QB41 | NM87 | FK41 | BP37 | SZ57 | LA83 |
| Ć     | L    | U     | B    | N    | I    | E    | –    | M    | A    | S    | Z    | R    | A    |
| IL11  | QB57 | CS25” | –    | LT11 | PB25 | CS74 | CS99 | SZ29 | PB79 | LI79 | PB41 | PB69 |      |
| C     | J    | Ę     | –    | H    | E    | N    | R    | Y    | F    | O    | R    | D    |      |

## Ćwiczenie 7.

tworzyć (a) niszczyć

silny (a) słaby

algorytm (s) schemat

dział (s) sekcja

przeczący (a) zgodny

mięknąć (a) twardnieć

## Dzień 20.

## Ćwiczenie 7.

satysfakcja (s) zadowolenie

duży (a) mały

energiczny (a) senny

reprezentant (s) przedstawiciel

zamawiać (s) rezerwować

odwet (s) rewanż

## Dzień 21.

### Ćwiczenie 2.

|                |                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>nmwnmw</b>  | <b>nmwnmw</b> uwnwmwnwnwnwuwn <b>nmwnmw</b> mwnnnmmnumnw<br>un <b>nmwnmw</b> mnmwmnnnn                            |
| <b>uwnwnnn</b> | wwwmwununwu <b>uwnwnnn</b> uuwnwu <b>uwnwnnn</b> mwnwuwnu <b>w</b><br><b>nwnnn</b> nwm <b>uwnwnnn</b> nnnn        |
| <b>qbqqqb</b>  | qb <b>qbqqqb</b> dppdbqpqpqq <b>qbqqqb</b> bdpqbdb <b>qbqqqb</b> dbdbdpb<br>qp <b>qbqqqb</b> dbdpbpb              |
| <b>bdbbbb</b>  | qb <b>bdbbbb</b> qqqbqbdpp <b>bdbbbb</b> dbqpqpqpdbdbdb <b>bdbbbb</b><br>bbbqbdbdpdbqbqbpb                        |
| <b>wunnnm</b>  | wnw <b>wunnnm</b> uwnwmwnunwmwn <b>wunnnm</b> wmnnwnwuwnw<br><b>wunnnm</b> mnmnmwnwu                              |
| <b>pdbbdb</b>  | pd <b>pdbbdb</b> dbdbdb <b>pdbbdb</b> dbdbqpdp <b>pdbbdb</b> dbdbbbbqqqqqbq<br>bbqp <b>pdbbdb</b> p <b>pdbbdb</b> |
| <b>mnumnu</b>  | wuwnwuwnwuwn <b>mnumnu</b> wmwnunwmwnwm <b>mnumnu</b> nn<br>mm <b>numnu</b> wmnmwnwnw                             |
| <b>qbdbqq</b>  | bp <b>qbdbqq</b> dppdpdpdp <b>qbdbqq</b> bbdbqpdbp <b>qbdbqq</b> qdbqbq<br><b>qbdbqq</b> qbdbdbp                  |
| <b>wmwmnu</b>  | uwmnmwmwnwmwnwmwnwmwnwuwmwnwuwnwnwnwu<br>wwwmwmwmwmwmwu                                                           |
| <b>pbpbdb</b>  | qq <b>pbpbdb</b> qbdbppdb <b>pbpbdb</b> ppqpqpqpdbdbdbbbbqbdbdp <b>p</b><br><b>pbdbpbpbdb</b> pdbqbq              |

### Ćwiczenie 7.

strumień (s) rzeka  
 typ (s) rodzaj  
 identyfikacja (s) tożsamość  
 suchy (a) mokry  
 biedny (s) ubogi  
 wersja (s) wariant

## Ćwiczenie 8.

K M X T U C I Z Y

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | I | M | U | T | X | Y | Z | K |
| K | Z | T | Y | I | C | X | M | U |
| U | X | Y | Z | M | K | C | T | I |
| T | U | I | C | Y | Z | M | K | X |
| X | K | C | I | U | M | Z | Y | T |
| Y | M | Z | X | K | T | I | U | C |
| Z | T | K | M | C | I | U | X | Y |
| I | Y | X | T | Z | U | K | C | M |
| M | C | U | K | X | Y | T | I | Z |

## Dzień 22.

### Ćwiczenie 7.

świeży (a) czerstwy

dawny (s) przeszły

wada (s) słabość

konieczny (a) zbędny

gigantyczny (s) ogromny

jasny (s) widny

## Dzień 23.

## Dzień 24.



**Ćwiczenie 8.**

**M W N B D P V Z Y**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | Y | B | V | W | N | D | M | P |
| M | P | W | Y | D | B | N | Z | V |
| N | D | V | P | M | Z | Y | B | W |
| D | N | Z | B | P | W | V | Y | M |
| Y | W | P | M | N | V | B | D | Z |
| B | V | M | D | Z | Y | P | W | N |
| W | B | D | Z | V | P | M | N | Y |
| P | M | N | W | Y | D | Z | V | B |
| V | Z | Y | N | B | M | W | P | D |

**Dzień 25.**

**Ćwiczenie 7.**

- źródło (s) geneza
- luźny (a) obcisły
- dowcip (s) żart
- mocny (s) silny
- odprężony (a) nerwowy
- refleksja (s) myślenie

## Dzień 26.

### Ćwiczenie 7.

trochę (s) nieco  
sumienny (a) leniwy  
samopoczucie (s) nastrój  
słaby (a) silny  
narożnik (s) róg  
szorstki (a) gładki

## Dzień 27.

### Ćwiczenie 2.

|                                  |   |                                  |
|----------------------------------|---|----------------------------------|
| FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF | = | FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF |
| AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA         | < | AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA         |
| %%%%%%%%%%%%                     | < | %%%%%%%%%%%%                     |
| >>>>>>>>>>>                      | > | >>>>>>>>>>>                      |
| MMMMMMMMMMM                      | = | MMMMMMMMMMM                      |
| \$\$\$\$\$\$\$\$\$               | < | \$\$\$\$\$\$\$\$\$               |
| (((((                            | < | (((((                            |
| PPPPPPPPPP                       | > | PPPPPPPPPP                       |
| OOOOOOOOOOOOOOOOOOOO             | = | OOOOOOOOOOOOOOOOOOOO             |
| ^                                | > | ^                                |

### Ćwiczenie 7.

remont (s) naprawa  
koncepcja (s) myśl  
wiele (a) mało  
kropka (s) punkt  
retor (s) mówca  
bezsronny (s) neutralny

**Ćwiczenie 8.**

**M W N B D P V Z Y**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | W | D | Z | B | V | Y | N | P |
| B | P | Y | M | D | N | W | Z | V |
| N | Z | V | W | P | Y | M | D | B |
| D | V | N | Y | W | M | P | B | Z |
| W | B | Z | N | V | P | D | M | Y |
| Y | M | P | B | Z | D | N | V | W |
| P | N | M | V | Y | Z | B | W | D |
| Z | Y | B | D | M | W | V | P | N |
| V | D | W | P | N | B | Z | Y | M |

**Dzień 28.**

**Ćwiczenie 7.**

- ściana (s) mur
- szczęście (a) pech
- estetycznie (s) ładnie
- szyk (s) klasa
- elegancja (a) bezguście
- familia (s) rodzina

## Dzień 29.

gorący (a) zimny  
profesja (s) praca  
miłość (a) nienawiść  
zastój (a) rozkwit  
gromada (a) jednostka  
krag (s) grono

## Dzień 30.

[illegible]

mocny (s) silny  
 głęboki (a) płytki  
 szczegółowy (s) drobiazgowy  
 krzyk (a) szept  
 apartament (s) mieszkanie  
 chwila (s) moment

**Ćwiczenie 8.**

---

**A E I O U Y L T D**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | D | T | A | I | U | L | Y | O |
| L | O | A | Y | E | T | U | I | D |
| U | Y | I | D | L | O | T | E | A |
| A | L | D | T | U | I | E | O | Y |
| Y | U | E | O | D | A | I | L | T |
| I | T | O | L | Y | E | D | A | U |
| O | I | Y | U | T | L | A | D | E |
| T | A | L | E | O | D | Y | U | I |
| D | E | U | I | A | Y | O | T | L |

## Dzień 31.

### Ćwiczenie 2.

KJFKDLJO**ZEZ**JFKDGGKDNKOWDNFBGHH**KOK**NFDMJFKH**KOT**NSMKHJ**KKO**  
ŃKDP**SPO**REU**OKO**RT**RAJ**MXNCKJH**MIŚ**FJDJFOD**DAJ**MHKQJUQOAJKOM**ÓJ**  
KDLJFGFJKLGNZN**DK**FGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHJNL  
NMNI**PIĆ**NMNKJ**SER**NCKSJ**KWÓR**JFKJ**RÓW**NKJFHGFJFJOQJ**GSOKK**ESNCM  
VNKBJD**PAS**NMCHVDK**NOS**VHBFJLD**DAL**MSMNFLSN**MDLA**FJDKJFDKJ**HUK**  
JFKLDJGFKL**GALE**FKLKJGL**SPA**WFNKDJFGKDGNVK**NVBTUŻ**FJKDJFDS**SOS**  
NVJHKGHKD**SUM**GJKJH**KLOS**NVKDJKFGHJFDJ**BAK**CMHVJ**KKDHL**ÓŚVNJKL  
GNZNGHJFKJDFNKDJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJ**KKDWMKDK**  
**ROK**NVKDJFGFSATJKGJKDJH**KDKIT**VNDNB**JĘK**NCMIVNKCJB**DKL**ĘKNMDN  
FFDKFKDNKOMGLMWM**MOQH**JFKJMHGHJFKJDFNVJKBGHFMWMOWWVCBV  
KDJ**BON**ONDKOWSMN**OWAN**SKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO  
HDNEMNT**OKLSOK**MDNKEOKDFNSPOLSKD**NSKDDMNSMDOO**OWMKFGHJ  
FKFJJKNDNDKFWGHJMHVJ**KKDMJGHNFKPAL**DFHGMFJFJJKNDNDKFN**M**



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**