

Paulina Mechło

Jolanta Grzelka



# 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 jakiegokolwiek 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](mailto: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](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

<b>Rozdział 1.</b>	<b>7</b>
<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
<b>Rozdział 2.</b>	<b>15</b>
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.

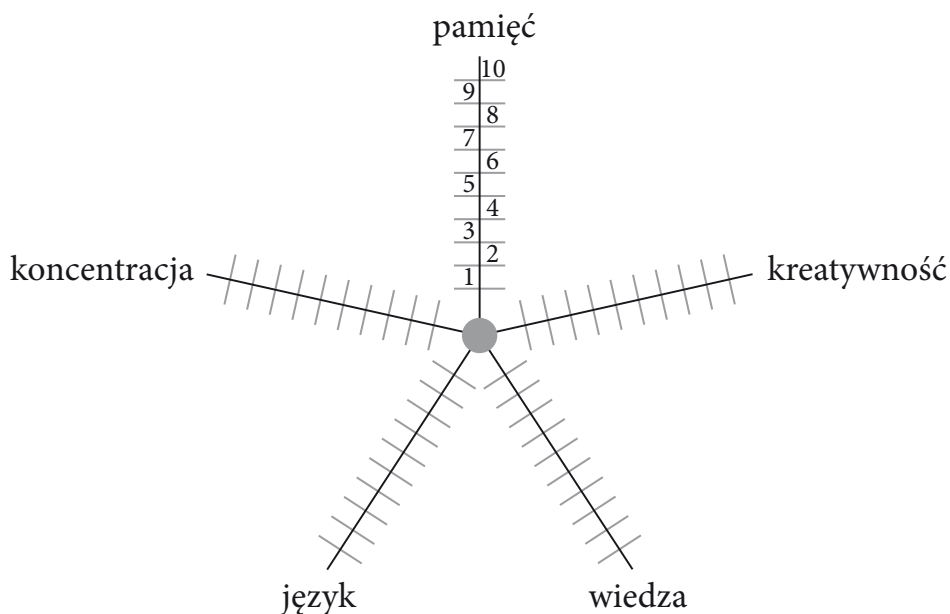
W treningu każdego dnia znajdziesz krótkie ćwiczenie językowe.

## **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 najslabiej?

## 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 skrócić 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  
 VNKBJDPASNMCHVDKNOSVHBFJLDDALMSMNFLSNMDLAFJDKJFDKJHUK  
 JFKLDJGFKLGALEFKLKJGLSPAWFNKDJFGKDGNVKNVBTUŻFJKDJFDSOS  
 NVJHKGHKDSUMGJKJHKLOSVDKJFKFGHJFDJBAKCMHVJKKDHLÓŚVNJKL  
 GNZNGHJFKJDFNKDJFDKFDKNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWKMDK  
 ROKNVKDJFGFSATJKGJKDJHKDKITVNDNBĘKNCMIVNKCJBDKŁĘKNMDN  
 FFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBGHHFMWMOVWVCBV  
 KDJBONONDKOWSMNOWANSKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO  
 HDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOWMKFGHJ  
 FKFJJKNDNDKFWGHJMHVJKKDMJGHNFKPALDFHGMFJFJJKNDNDKFNM



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 odprężonym. Dobrej zabawy!

### Ćwiczenie 1.

Wykonaj działania jak najszybciej, mierząc czas.

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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

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

%%%%%%%%%	%%%%%%%%%
&&&&&&&&&	&&&&&&&&&
*****	*****
YYYYYYYY	YYYYYYYY
<<<<<<<<<<	<<<<<<<
oooooooooooooooooooo	oooooooooooooooooooo
}}}}}}}}}}}}}}}}}}	}}}}}}}}}}}}}}}}}}
LLLLLLLLL	LLLLLLLLL
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!	!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

12-9=	2·13=	3·15=
55:5=	16:4=	24:3=
87-5=	17-8=	72:8=
81:9=	35:5=	20:4=
36:6=	49:7=	2·23=
3·12=	12:6=	16:8=
56:8=	18:2=	40:5=





















Czas: \_\_\_\_\_

Brawo, jeśli zadanie zajęło Ci mniej niż minutę!

## 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.

$7 \cdot 2 + 8 =$

$7 - 1 - 5 =$

$7 - 2 + 9 =$

$3 \cdot 3 + 6 =$

$3 + 4 + 4 =$

$6 - 5 + 9 =$

$9 - 6 + 3 =$

$5 - 1 + 2 =$

$2 \cdot 4 - 3 =$

$6 \cdot 6 + 5 =$

$4 \cdot 2 : 4 =$

$9 : 3 + 7 =$

$2 \cdot 2 + 6 =$

$3 : 3 - 9 =$

$4 - 2 + 8 =$

$1 - 1 + 7 =$

$6 : 2 + 8 =$

$9 - 6 + 3 =$

$7 + 8 + 4 =$

$5 : 5 \cdot 5 =$

$5 : 5 + 8 =$



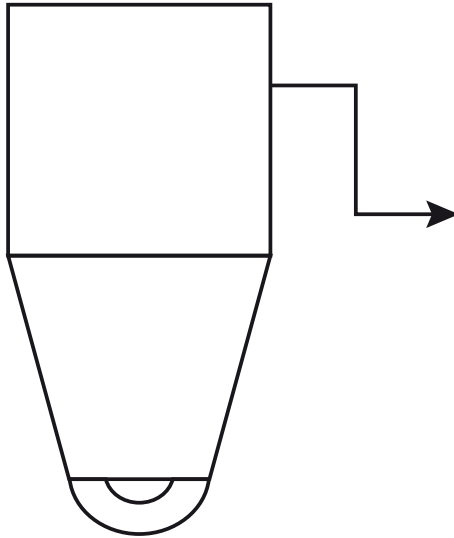
Czas: \_\_\_\_\_

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\_\_\_\_\_

biały (a) \_\_\_\_\_

jury (s) \_\_\_\_\_

piękny (a) \_\_\_\_\_

łączyć (s) je\_\_\_\_\_

zwykły (a) w\_\_\_\_\_y



Czas: \_\_\_\_\_

---

Kolejne ćwiczenie wykonaj wieczorem.

Mózg w trakcie snu utrwała 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.

$1-1=$	$5:5=$	$4+7=$	$4\cdot5=$	$5\cdot1=$
$2\cdot0\cdot5=$	$2-1=$	$2\cdot4=$	$8-7=$	$6-2=$
$3\cdot7=$	$6\cdot7=$	$5+8=$	$43-3=$	$8-3=$
$4:2=$	$5+5=$	$6-4=$	$2\cdot5=$	$7+8=$
$9-6=$	$4+5=$	$5\cdot7=$	$7-5=$	$3\cdot6=$
$3:1=$	$8+7=$	$4\cdot5=$	$8\cdot7=$	$4+7=$
$12-2=$	$10-3=$	$8-7=$	$5:5=$	$7-3=$
$5\cdot4=$	$6-2=$	$3-3+2=$	$3\cdot8=$	$5+56=$
$8\cdot6=$	$6+5=$	$6+8=$	$9:3=$	$5\cdot5=$
$5\cdot5=$	$9+1=$	$6\cdot6=$	$5\cdot1=$	$8\cdot2=$
$4-3+2=$	$8\cdot2=$	$8\cdot6=$	$4\cdot9=$	$3\cdot3=$
$9+9=$	$5-4=$	$2+13=$	$5-1=$	$5+4=$
$8-3=$	$7+4=$	$7+6=$	$5\cdot4=$	$8:2-1=$
$2+2=$	$3\cdot9-4=$	$5-4=$	$5:5=$	$8:4=$
$3\cdot5=$	$8-9=$	$7\cdot6=$	$7-8=$	$8\cdot0=$
$5\cdot4=$	$6-1=$	$6-2=$	$9+6=$	$6\cdot8=$
$5:5=$	$8-5=$	$4+9=$	$6:2=$	$7+8=$
$7-8=$	$1:1=$	$7\cdot7=$	$3\cdot9=$	$2\cdot2=$
$9+6=$	$3-1=$	$7-4=$	$4\cdot3=$	$3\cdot6=$
$6:2=$	$4\cdot2=$	$6:3=$	$8\cdot7=$	$4+7=$
$3\cdot9=$	$8:2=$	$4\cdot4=$	$8:4\cdot3=$	$2\cdot4=$
$4\cdot3=$	$5\cdot1=$	$3\cdot3=$	$8-5=$	$5+8=$
$8\cdot7=$	$6-2=$	$0\cdot4=$	$1:1=$	$6-4=$
$8:4=$	$8-3=$	$8:4=$	$3-1=$	$5-5=$
$5\cdot5=$	$7+8=$	$3\cdot2=$	$4\cdot2=$	$1-2=$
$2\cdot5=$	$3\cdot6=$	$9+6=$	$8:2=$	



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.

$52-9=$

$2\cdot 34=$

$73-7=$

$80:5=$

$18:3=$

$4+90=$

$44-2=$

$54:9=$

$52-7=$

$45-5=$

$42:7=$

$4\cdot 12=$

$3+67=$

$36:4=$

$75-9=$

$21:7=$

$3\cdot 15=$

$4+14=$

$42:6=$

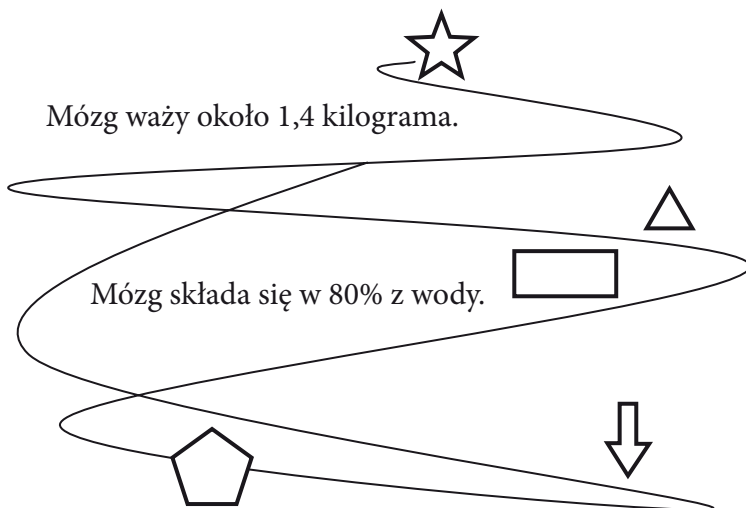
$49+5=$

$24:8=$

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.

stółzpowyłamywanyminogami

---

---

---

---

---

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.

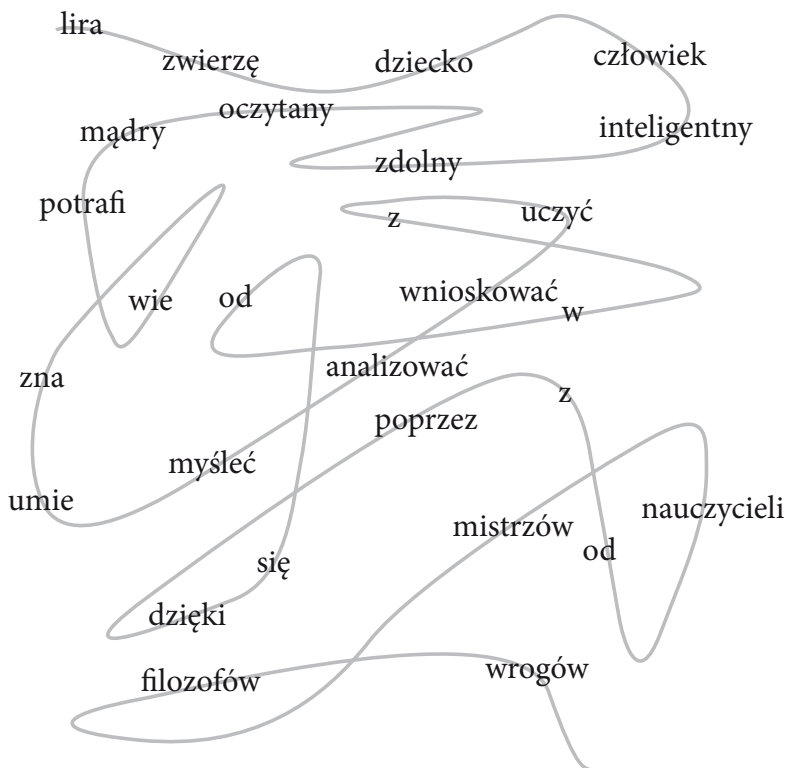
$4+7=$	$1:1=$	$6-4=$	$7+2=$	$7-3=$
$8-1\cdot6=$	$3-1=$	$5\cdot7=$	$6:3=$	$6+7=$
$9-5=$	$4:2=$	$5:1=$	$2-3=$	$7\cdot6=$
$4\cdot6=$	$8:2=$	$4\cdot5+2=$	$6-3=$	$4-3=$
$7-3=$	$5\cdot1=$	$18-7=$	$9+11=$	$9-4=$
$1+4=$	$6-2=$	$3\cdot9=$	$1-1=$	$1+1=$
$6+2=$	$3\cdot3-3=$	$8+8=$	$9+7=$	$4\cdot9=$
$7\cdot7=$	$8-3=$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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

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



Arystofanes

## Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania szybciej niż dotychczas.

$13-5=$

$25\cdot 6=$

$76-67=$

$9-11=$

$78-46=$

$95-8=$

$15+40=$

$3+11=$

$12-9=$

$13-2=$

$89-56=$

$5+15=$

$8+10=$

$48-30=$

$83-40=$

$55:5=$

$33-22=$

$34-18=$

$64:8=$

$11-2=$

$22:5=$



Czas: \_\_\_\_\_



## Ćwiczenie 4.

Przeczytaj wszystkie cyfry w kolumnie. W trakcie czytania zapamiętaj 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.

$3-2+5=$

$9-3\cdot 2=$

$9\cdot 8-6=$

$9-4\cdot 3=$

$4+4+4=$

$8-8-1=$

$8-4-2=$

$8\cdot 6-4=$

$5+5+5=$

$7\cdot 7+3=$

$1+3+2=$

$6-9+3=$

$4\cdot 4+3=$

$9\cdot 2+8=$

$7+9-1=$

$7:7+3=$

$6\cdot 6-3=$

$7\cdot 7-4=$

$5\cdot 5\cdot 5=$

$5-2-1=$

$8-5+2=$



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.

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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

Wyszukaj układ liter z początku linijki. Mierz czas.

ppppq    pqbbqbpbddppppqbdqpdbdbdpbqdbdpppdppddppppppqdbqpdqbqdbd  
pdppppppppppppqpbdbp

dbbdb    qqqbdbdbqbdppddbdbdbqppqppqdbbdbpbbddpdbqbbqbbdpbqpb  
pqbbqdbdbdbdbpppb



Czas: \_\_\_\_\_

bbdbd    bdbdbqbbbbbdbdbdbdqddpqbqpbdbdbdbpbbbbbdbbqdbdbdbp  
dbdbdpdpqbbdbdbdbp

ddbdb    pdpdpdpqbbdbdbdpdpqbbqdbqdpdbdbdbpdpbqpdqbqdbdddbdb  
dbpbbdbdbdbdbpppb



Czas: \_\_\_\_\_

bbbdb    bqbbqbbqbdppddbqpbdbdbqppqppdbddpdpbqbbdbbbbdbbqbbdpqb  
bdpbqpbdbbbbdbqbbppd

bdbdb    dbdbdbbbqbbdbdbqbbqbdppdbdbdbqppqppqdbddpdpbqbbdbp  
bbdbbbqpbdpqddpbbqbb



Czas: \_\_\_\_\_

ppdbp    qqppdbpdpqdbdbdbdpdpdpdpqbbdbqpdpbdbqpdqbqbbppdbpbd  
dbdbdbqppdbpdpqbbq

bdbpb    dbdbdbpbbbbbqbbddpdpqbbdbpbbqbbdbpbbdbpbbdbpbbdpqbbdbpbbq  
dbdbbbqbbqbbqddpppppb



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$80:9=$

$15:5=$

$18:2=$

$54:9=$

$34:2=$

$80:2=$

$30:3=$

$78+2=$

$31-4=$

$13+6=$

$12:3=$

$49-8=$

$90:9=$

$34:2=$

$45:5=$

$14:2=$

$95:5=$

$15:3=$

$89:5=$

$55:9=$

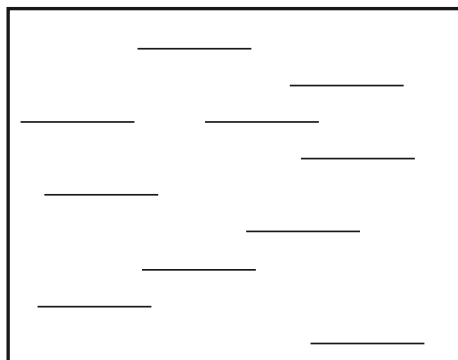
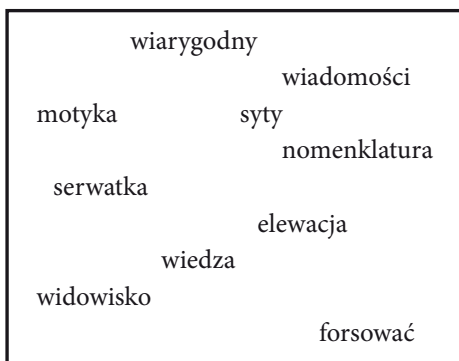
$92:2=$



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.



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.

$8:2+9=$

$4-2+1=$

$3+6-7=$

$9:3+7=$

$5-3+8=$

$6\cdot3\cdot2=$

$5:5+1=$

$3\cdot3+7=$

$2\cdot1+9=$

$5\cdot2+8=$

$2-1+9=$

$8:4+9=$

$9-7+9=$

$8-6+2=$

$4-3+9=$

$4\cdot4+3=$

$4:2+6=$

$7\cdot7+9=$

$7-5+6=$

$5:2+9=$

$6:2+8=$

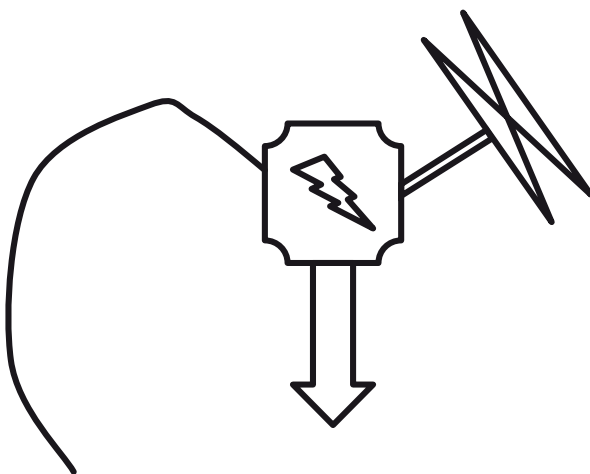


Czas: \_\_\_\_\_

## 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.

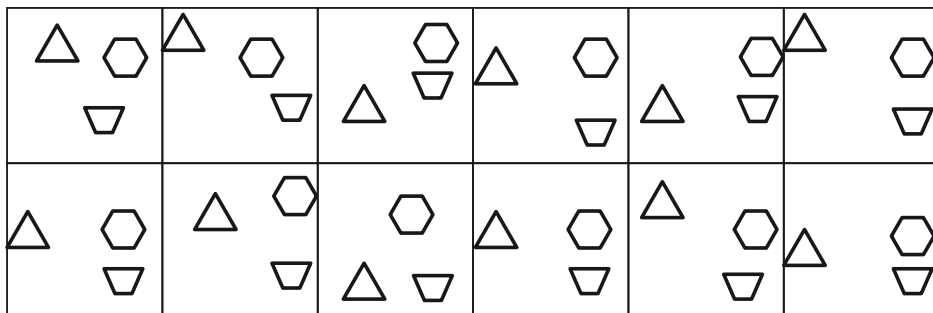
$7-3=$	$0+4=$	$5\cdot7=$	$3\cdot5=$	$5+4=$
$6+7=$	$3+5=$	$0+4=$	$6+4=$	$2\cdot7=$
$9\cdot0=$	$5\cdot8=$	$7-14=$	$1-7+3=$	$8+2=$
$7\cdot6=$	$7+2=$	$9\cdot5=$	$5+6=$	$7-1=$
$4-3=$	$6:3-1=$	$8\cdot7=$	$4\cdot7=$	$4+8=$
$9-4\cdot6=$	$2-3=$	$8:4=$	$1-3=$	$6+5=$
$6\cdot2=$	$6-3=$	$5-5=$	$7\cdot9=$	$7-6=$
$3\cdot9=$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



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.

$9-8+7=$

$3\cdot 2+8=$

$3-1+2=$

$2\cdot 4+8=$

$6:2+9=$

$7-3+9=$

$6-5+8=$

$3+8+9=$

$2+3+7=$

$3\cdot 4:2=$

$8-5+9=$

$1-1+8=$

$1+8-4=$

$7+6+2=$

$8:4\cdot 2=$

$3\cdot 5+9=$

$9-3-1=$

$8\cdot 2+9=$

$9:3+8=$

$4+2+6=$

$3+7-2=$



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	kolnierz	oko	komedia	restauracja
sweter	mosiężny	turbina	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.

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

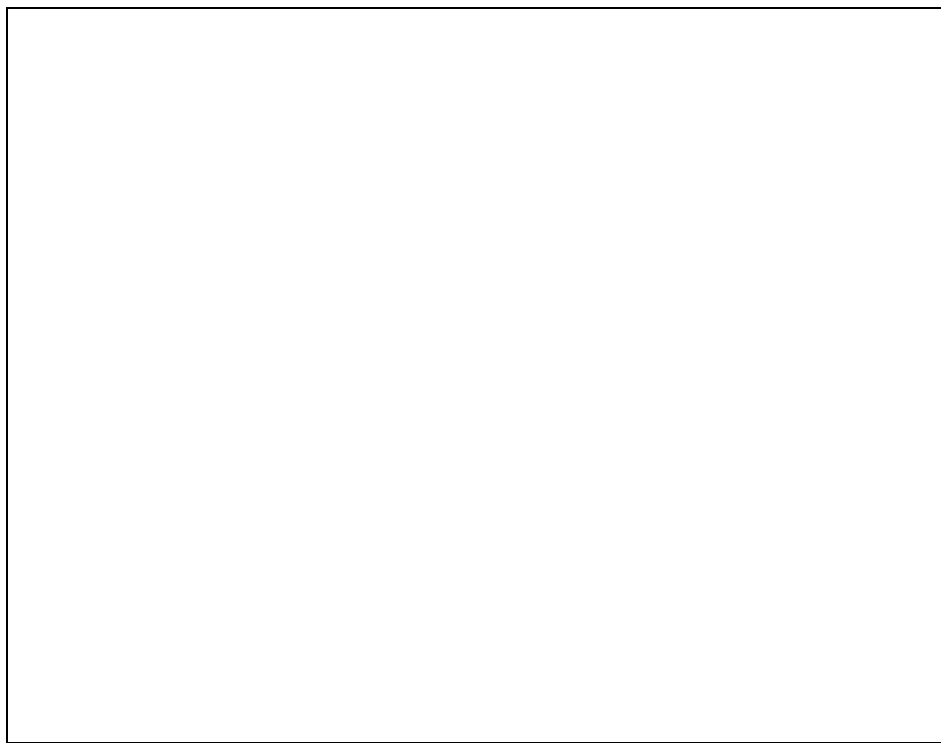
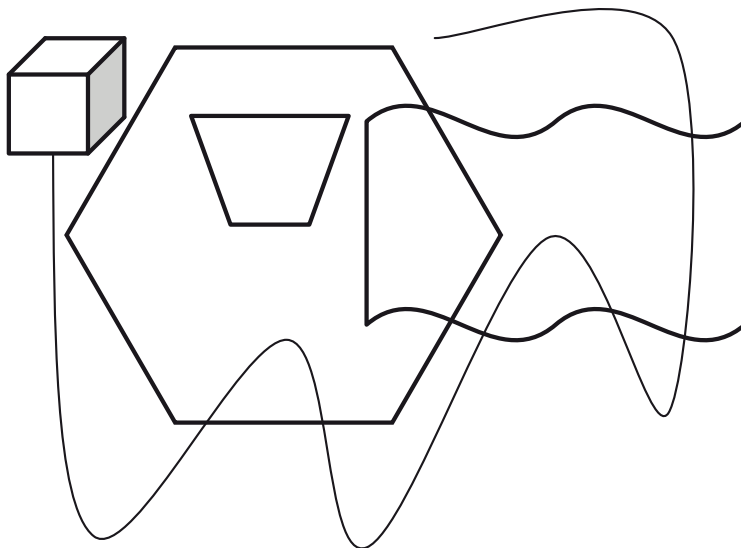


Czas: \_\_\_\_\_



## Ćwiczenie 4.

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





## Ćwiczenie 5.

---

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$4+4-2=$

$7+2+9=$

$4+2+8=$

$5+5-2=$

$6-3+7=$

$9-3-2=$

$3\cdot4+7=$

$2+6+4=$

$7+3-8=$

$4:2+9=$

$9:3+8=$

$2+8+4=$

$6+4-8=$

$1+2+3=$

$2\cdot7+5=$

$5\cdot3:3=$

$4+6+2=$

$2-1+8=$

$2+9-1=$

$9:3+4=$

$7\cdot2:2=$



Czas: \_\_\_\_\_

---

## Ćwiczenie 6.

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

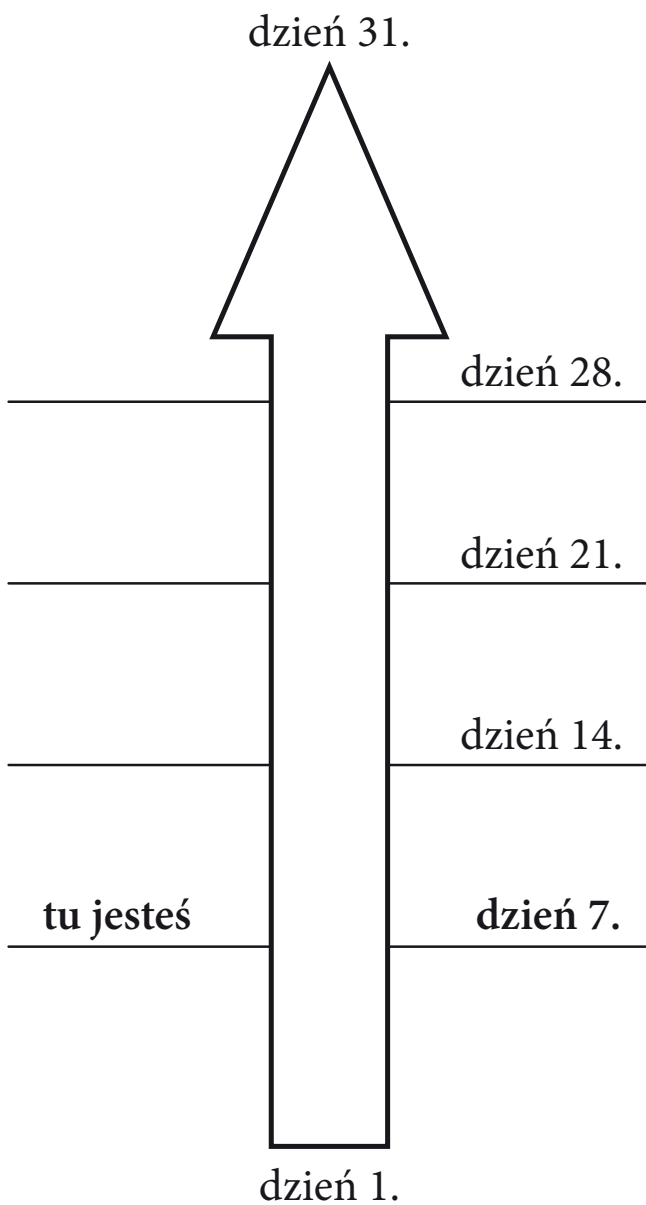
okrągły (a) ka \_ \_ \_ \_ \_ y



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.

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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

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

ΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣ

☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀

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

ΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣΣ

☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀☀

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

~~~~~

%%%%%%%%%%%%%%%

ΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔ

????????????????????????????????

~~~~~

%%%%%%%%%%%%%%%

ΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔΔ

????????????????????????????????



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=

34-2=

49:7=

56+4=

18-9=

64:8=

89+2=

13-8=



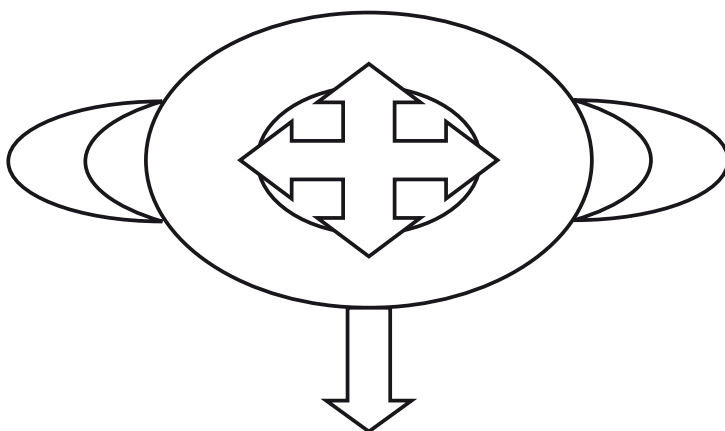
Czas: \_\_\_\_\_



## 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.

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



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

J24 P7 N15 K10 L6 C18 H4 O25 B6 N24 A25 E17 A2 J9 W14 G5

”\_\_\_\_\_

B21 F2 M12 A14 P10 D20 H21 K25 W9 F24 R17, M1 R16 A12 D1 F8

\_\_\_\_\_

K11 N13 J14 L8 A11 J11 O2 M17 P17 H16 R2 C7 F20 W11 P14 C10 A9

\_\_\_\_\_

M25 E18 N2 D16 23A E14 M6 M3 O12 K6 F11 C5 B17 K14.

\_\_\_\_\_

— R18 P4 R5 W24 D18

R12 B2 N19 O24 A16 G19 J19 K8 E9

— \_\_\_\_\_



Czas: \_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$34+7=$

$68+2=$

$39+2=$

$78-2=$

$34+3=$

$59-5=$

$24:2=$

$90-1=$

$28+7=$

$67+9=$

$36:2=$

$39-2=$

$45:5=$

$27:3=$

$19-6=$

$57-7=$

$72-4=$

$29+5=$

$90-3=$

$79+4=$

$27:9=$



Czas: \_\_\_\_\_

## 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.

$4+2+9=$

$8:2+6=$

$7-2+4=$

$9-5+7=$

$9\cdot 2+7=$

$4\cdot 5\cdot 2=$

$5-3+9=$

$8-4+7=$

$8:2:2=$

$7+4+8=$

$4\cdot 2+7=$

$6\cdot 2\cdot 6=$

$6\cdot 4+8=$

$5-2+7=$

$2+4+6=$

$7+3+2=$

$2+5+8=$

$9-2\cdot 4=$

$8\cdot 2\cdot 3=$

$2+2+4=$

$9+2+4=$



Czas: \_\_\_\_\_

---

## Ćwiczenie 6.

---

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

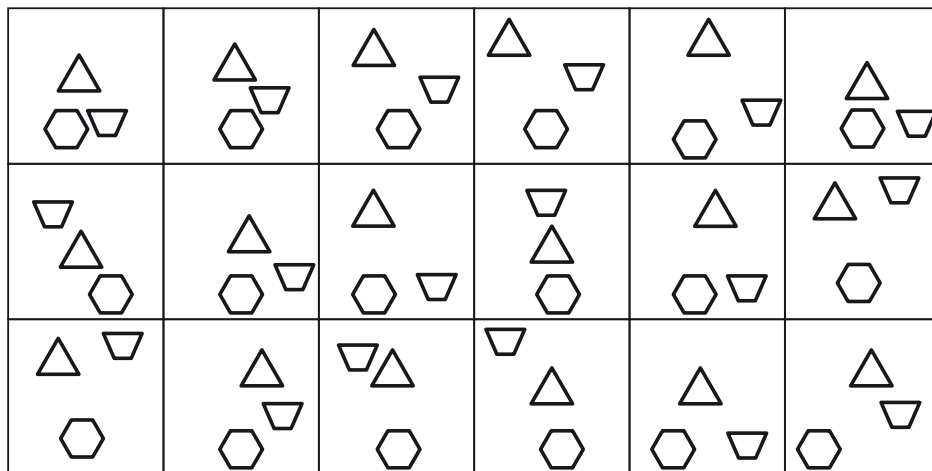
$8:4:2=$	$4-3+8=$	$3\cdot8=$	$9:9=$	$5-3=$
$3\cdot2=$	$7\cdot6=$	$5-1=$	$6\cdot1=$	$8\cdot9=$
$9+6=$	$9\cdot4=$	$9-9=$	$3\cdot3\cdot3=$	$2\cdot3=$
$7-5=$	$6:3=$	$6-5=$	$8\cdot6=$	$9+5=$
$3\cdot8=$	$5\cdot5=$	$8-3=$	$4-3=$	$10+4=$
$5-1=$	$8-1=$	$7\cdot6=$	$8+9=$	$3+5=$
$3+2=$	$92-3=$	$4\cdot3+4=$	$7\cdot6=$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



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.

$7-2+4=$

$2+5-2=$

$9+2+6=$

$9+2+3=$

$3+6-1=$

$7+2+5=$

$7+1+2=$

$6\cdot 1\cdot 3=$

$1+3-1=$

$2+5+8=$

$5\cdot 9+6=$

$8+2+4=$

$3\cdot 2\cdot 4=$

$9-2+7=$

$3+2+6=$

$9:3:3=$

$6+2+5=$

$9-2-6=$

$7+1+5=$

$7-3-1=$

$9-2-6=$



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	kolnierz	oko	komedia	restauracja
sweter	mosiężny	turbina	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.

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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

Wyszukaj układy liter z początku linijki. Mierz czas.

mwnmn      nmwmwnmnmwmwuwwnwmwnwnwnwmwnmnuwmwnnmn  
umnwmwnmnuwn

mmwmn      mnmwmnmwmwmnuwnwnnnwwmwnunmmwmnwuu  
wnwmwnwuwunu

nwnwm      mwnunwmnmwmwnmnmwnwnwnwmwnwuwuwuwwmw  
nwnwmnwmwmnu

wmmwn      wmmwmnmwmwmnmnmwwmmwnuwnnmnmwmwmwm  
wnwuwwnnnwm



Czas: \_\_\_\_\_

nmmnu      wnmnmnuwmnmnmnmnuwnmmnwuwnmnmnmwu  
wnnmnmnuwmwm

uwnu      wnwmuwwnunwnuwuwuwuwuwuwuwuwuwuwuwuwuw  
wmwnwuwwmnu

mmwmw      mmwmwuuuwmmwmwvwmwuwuwuwmmwmwmwmn  
mwmwmwvwmnu

mwnnu      unuwuuwvwmwmwnuwvwnmnmwnnmwmnuuwvw  
wmwnunwmnmwm



Czas: \_\_\_\_\_

nnwmn      nwmnwnnmnmwmnmnmwuwvnmnmnmnmnmwuwvnm  
wwwmnmwnunwuu

mmwmn      nmmwmnmwmwmnmwmwmwuwvwmwnwnwnwuw  
mnmwmnuwmnm

wmwmn      uuwvwmwnwuwvwmwmnmwmwvnmwmwmwmwmwmw  
mwmwmnmnuwv

unnum      wnwmunnumunmnmwmwmnmnmwnunnumwuwvwm  
wuwvunnumwmwv



Czas: \_\_\_\_\_

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

### Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$18-6=$

$76+2=$

$14+9=$

$29-5=$

$81+4=$

$17+3=$

$49+5=$

$66-9=$

$19-1=$

$34-2=$

$48:6=$

$17-4=$

$90-5=$

$63:9=$

$18+4=$

$56-3=$

$12:4=$

$18:2=$

$89-4=$

$76+4=$

$16:4=$



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\_\_\_\_\_

wyjatkowy (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.

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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

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

fdfpbjhdsfandjfcvpkajdcnaefcaexfaexpvbcnxvccwipuyefhdsbhjkppajhdfbvschfcd  
pclsdcfshdcgdhlgfcsfagfwhfegrhvbjsjpahskjdhxsgdfsudfgkdjghsfdgdpfgsfdhweqk  
wudyscshemeflxksnbgasvfinryegvcearhdfcpcdsahfckahgfjckjhfcajhfscjashdfgvfj  
chrfracpfdhbhsjakjsdcsdcsxdddpahsdckajhfgkcdjfhskcjhqkjp



Liczba: \_\_\_\_\_ Czas: \_\_\_\_\_

kqhpqkqjhgdshgshjdkjhqgkjhgkbhjghgfdkjshfsdafsdghdjakcdfambczcyuwike  
gpqrftvbhadfkadfsapdfvhdhvpabkjhhabqjklspakjfhafdjsqplkjdfhajkdlgaskjfhgjfpd  
kgfdgyfdlkjmbpanbxvghdpdysgfvpwefsbdhjcbdcvhdshjdvhbjdhkhkxjdxsbkdfpuya  
dfpsdajhgbkfjhdgbdhjskalpidjhfbhajdskflakjdfgdfgjhgsfdgdpf



Liczba: \_\_\_\_\_ Czas: \_\_\_\_\_

yscshpexeflxksnbgpasvfisadkshfjskdfupryegvcearhdfcpcdsahfckahgfjckjhfcskdj  
hfksjdpfhaksdaajhfscjashdfgvfjchrfracpfdhbhsjakjsdcsdcsxdddpahsdckajhfgkcd  
jfhskcjhhqkjqpgqkjhgkjgkqhkgkqjhgdsfgbshjdkjhqgkjhgkbhjgjhghgfdkjshfsdafsdpf  
ghdjakcdfambdfgdjfhgcdjkdckajcdfdscaamsndklploiosmmnsp



Liczba: \_\_\_\_\_ Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$17+8=$

$17-5=$

$28:7=$

$14-3=$

$16:2=$

$39+6=$

$29-6=$

$14\cdot 3=$

$78-3=$

$78+2=$

$19\cdot 2=$

$19+5=$

$89-2=$

$76+4=$

$38-5=$

$14+7=$

$17-3=$

$49+3=$

$32:4=$

$20:4=$

$82-6=$

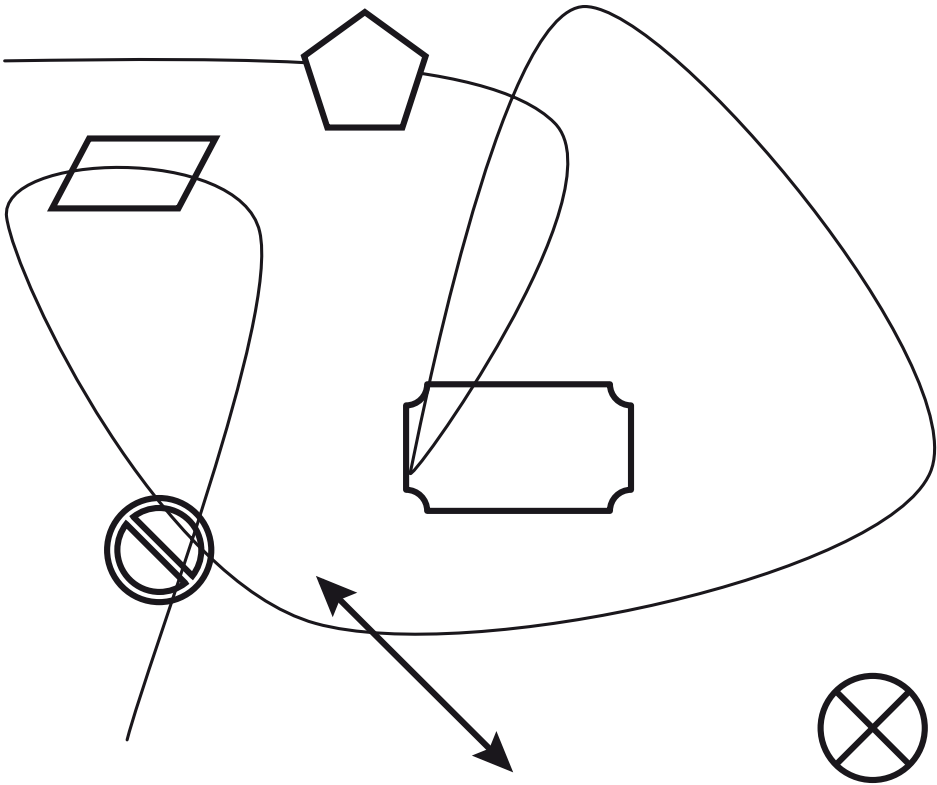


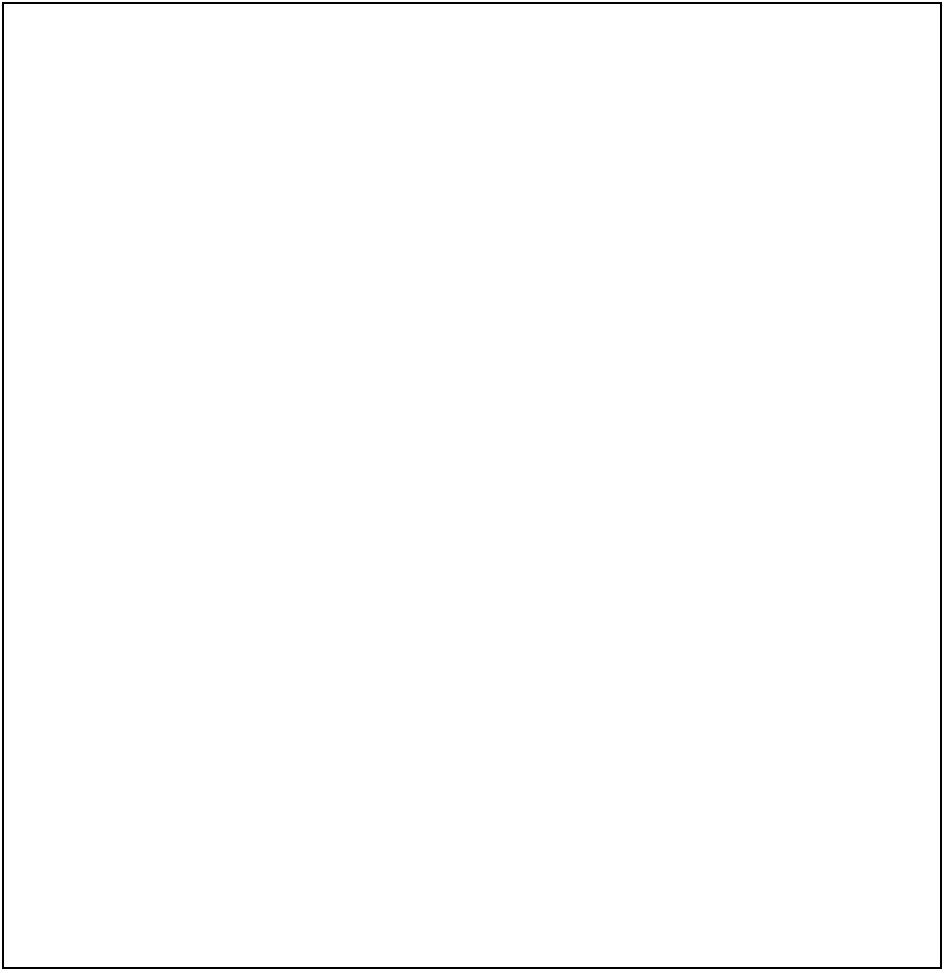
Czas: \_\_\_\_\_



### Ćwiczenie 4.

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





### Ćwiczenie 5.

---

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$8-2-1=$

$9\cdot 2\cdot 4=$

$9-3+7=$

$6+4+8=$

$9-2-6=$

$9-2\cdot 3=$

$9-2-5=$

$8\cdot 2+7=$

$3+6\cdot 5=$

$9\cdot 2\cdot 3=$

$8+2+5=$

$8-2\cdot 7=$

$4:2+6=$

$7-4+6=$

$6+3=6=$

$5+2+3=$

$9-3+8=$

$8\cdot 3+8=$

$9-3-5=$

$8-2+5=$

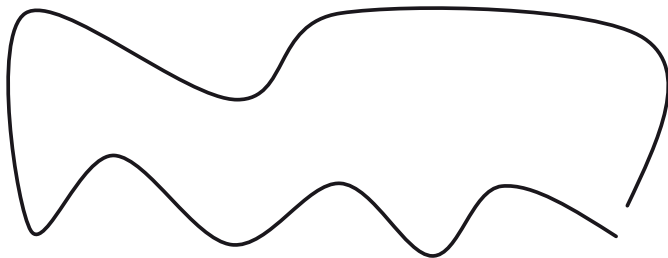
$9-2\cdot 6=$



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 6.

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



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

kupić (a) \_\_\_\_\_

syty (a) \_\_\_\_\_

kierowca (s) \_\_\_\_\_

zachód (a) w \_\_\_\_\_

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.

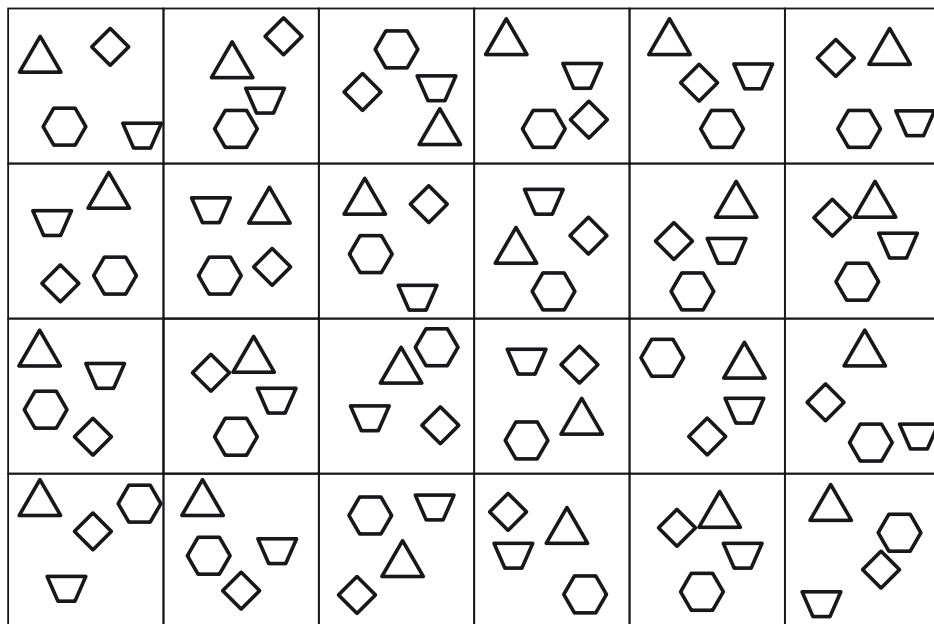
$7-4=$	$6+2=$	$9\cdot5=$	$3\cdot8=$	$12+1=$
$9\cdot5=$	$7-3=$	$8\cdot7=$	$5-1=$	$2\cdot0=$
$8\cdot7=$	$9-2=$	$8:4+8=$	$3+2=$	$3+7=$
$8:4=$	$7+8=$	$5-5=$	$9+9=$	$4:2=$
$5-5=$	$5+3=$	$6\cdot7=$	$8-3=$	$9\cdot6=$
$6\cdot7=$	$9\cdot5+$	$5+5\cdot5=$	$2+2=$	$3:1=$
$5+5=$	$4\cdot4=$	$8+7=$	$3\cdot5=$	$2:2\cdot2=$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



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

komedial

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.

$8-2-1=$

$3-1+6=$

$8:2+7=$

$7+3-6=$

$9-4+7=$

$2+6+8=$

$5\cdot 2\cdot 4=$

$8:4+8=$

$3-1+8=$

$8:2\cdot 4=$

$2+5+7=$

$8-1+9=$

$9+5+1=$

$3-1+6=$

$3-1+7=$

$1+2-4=$

$9-4+2=$

$4-1+8=$

$6:3+6=$

$9-2+6=$

$7-2+8=$



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.

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



Czas: \_\_\_\_\_



## Ćwiczenie 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\_\_\_\_\_

wycieczka (s) es\_\_\_\_\_

rozszerzać (a) za\_\_\_\_\_

wołanie (a) \_\_ lcz\_\_\_\_\_

era (s) \_\_\_\_\_

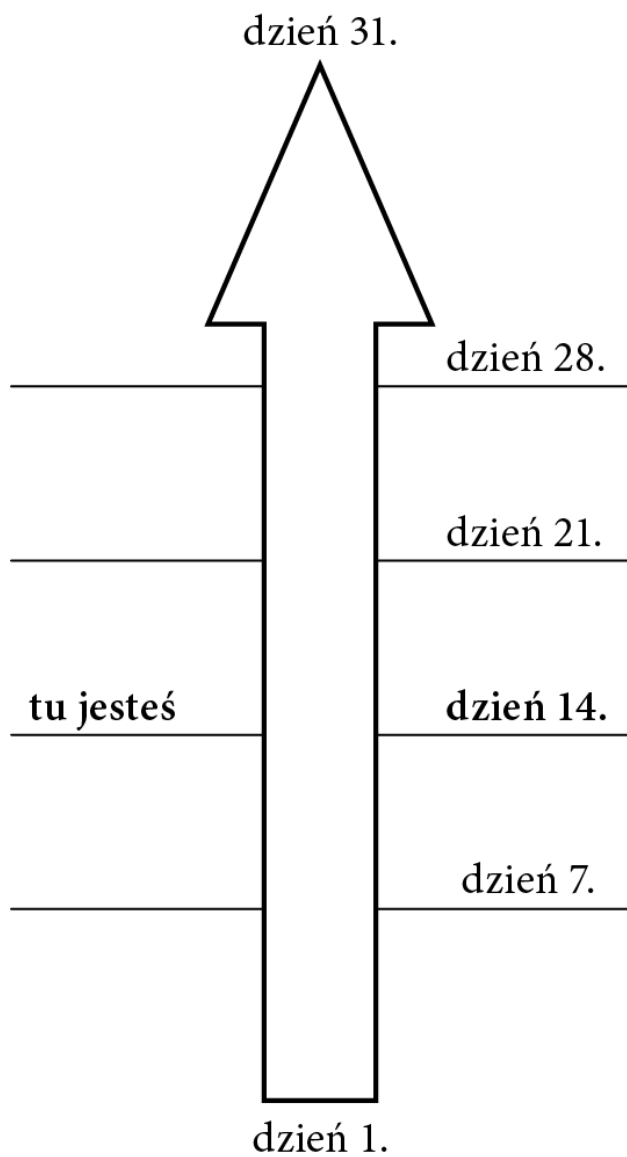
komponent (s) \_\_\_\_\_



Czas: \_\_\_\_\_

---

Zaglądaj 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 15.

## Ćwiczenie 1.

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

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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

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

KOLSDNDHUDKOŁOJSNMWKAOLPAIWJNSMNSMCHCUOWĘWLDNSNBNBJH  
DOĘPISJLNKCNBJKSJKSŁOŃJDHJHDWHWIPAIWOĘIEJINCBJVHHJDACHM  
NDJKLPĘOIOJOELJEFIJDHSMNDBHPIJUCODJFNDFKFNKLONMNIJHSKĘOIAW  
OJWJNJNDJDKMOPSMNCKJHCKHJKALWIOWIJEKJFEKJWKFCLKIEŁHJHIO  
ĘPOWIUWHDJEKHNJDNFBCMBNXCNNHJHEKPAIWLEFHJEFHJDFDBSHBDB  
GHDJDHTURABCNBCHJHCGJOAPIUBVHNDHBCGHFJHFIWHFKEEJHFEUFYA  
OIUDSNDHGHJHDJHJHFO SANJCHCGDHKJHUDOĘIPEIPEJJDHUHMDHDKJF  
HJDHFJDHKSZOPLKKJWNAHJWEUJHEKIPKPIWHNMSKJUAPLWOSSTRENM  
NVBHJKRWPAPIPDIKJDHDJHDUCHDKSDNBJSHDHJSHJKHFNOGANMNFHDJ  
KWUJHOWHKFBFHHFMASABCJDHDKDJHKPAIWOHJKAWABVJVHDGVDJDFK  
DHVKFHFILIRACDHVGHFJVHFBVHFVJVBNDLIPAMNXBCHJHĘJKWUODIHJ  
WKDJHDJBHDVGVJCVHVFUKSCNXCHGVHJĘOAIWOIPIFKDJDSMNVDVNSB  
DVHVJBUTYBCJHCSGJHAJKWOQKOŁOIPWDHJHJDBHLISTNMXNCHVJHVDJF  
VVBVJBNFKUHKRANMMJKSJDKSOAPIFJUIJHJDHNJDHFVVGKFJVSOJFOFIGA  
NCMNCVBHJVJISUOMAPANJSHDGDKJSHDKJHKS HKASANCNCJSCJSHKSPA  
IPORAFEHFJDHJDVJBAŚŃMCKJHCSKHKHDKSHGRAĆMXNCBVHGVKJFHVKI  
VHOVOFUGAMSJDHFJDKSJDFHSJHOIDEAXJHVGJVDVHFJVBKSHVKSJHIDOL  
MXNCBVHJVHBJVHJDVHDKWATANSKDHBFDHDKDUHVVBHJHKJHDKJFHST  
AČHBJDHGDHDFVMBVHDJLINAMNBVHDBSKHJJSVBHDSKSHFOKANBVHKD  
JKDJFHKS FISHUHOWDUŻYMNHBVKSDJDOIPAJEJFKHEMAMAKLYPOIRNHL  
SUMAKLRPIOTAKTDPPELPMDBJSBVHDBSSOWAMNXCBJHVHDRUKNAMNEN  
DJNFFGKFGJNDFGMOWAPWOIOFPFODISODPFODIOGIOPOPFMKMKLZMAO



Liczba znalezionych słów: \_\_\_\_\_/38 Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$27+5=$

$87-3=$

$93+5=$

$91+5=$

$98+3=$

$78-2=$

$89-3=$

$12\cdot 5=$

$89+4=$

$19-5=$

$87\cdot 2=$

$38-6=$

$98+4=$

$98-3=$

$59+3=$

$28+6=$

$46+8=$

$48-6=$

$27:9=$

$15:5=$

$30:5=$



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.

$9:3+7=$

$9+3+4=$

$8:2+6=$

$8:2+7=$

$9-2+5=$

$9-2+7=$

$1:1+7=$

$8-2+6=$

$9+4+4=$

$7+5+2=$

$7-5+2=$

$4-2+8=$

$9-2+6=$

$9-3+7=$

$9:3+8=$

$7\cdot3+6=$

$9-2+6=$

$42+9=$

$8:2-1=$

$9:3+6=$

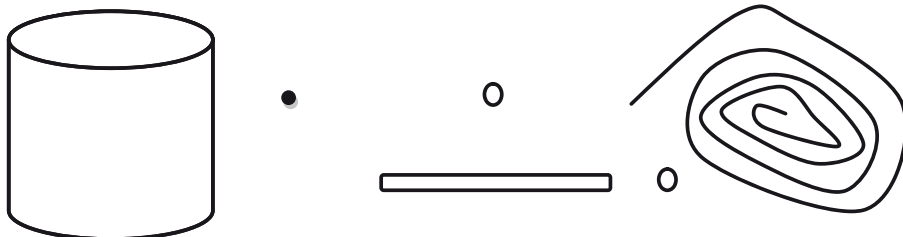
$8\cdot3\cdot4=$



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

głośno (s) \_\_\_\_\_

często (a) \_\_\_\_\_

kuszący (a) o \_\_\_\_\_

dom (s) \_\_\_\_\_

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.

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



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.

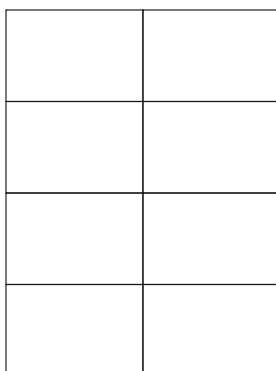
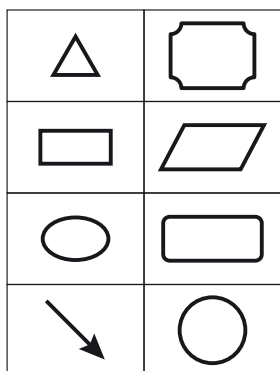
$36-2=$	$37+6=$	$86+6=$
$67-4=$	$16:2=$	$54:9=$
$78+8=$	$84+4=$	$13-8=$
$98-2=$	$82-5=$	$16+2=$
$12\cdot6=$	$81:9=$	$28:7=$
$89+4=$	$43\cdot3=$	$18+5=$
$81-3=$	$12\cdot4=$	$19-4=$



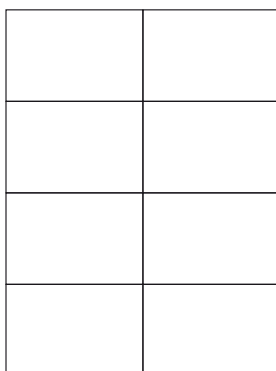
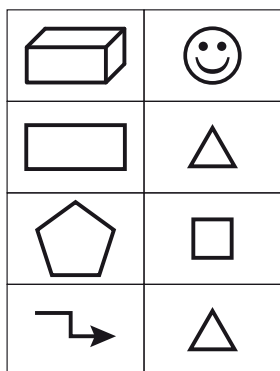
Czas: \_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 4.

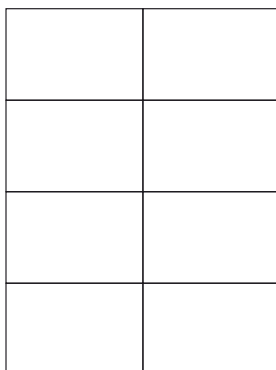
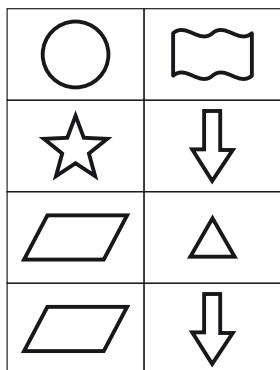
Zapamiętaj figury w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj je i przerysuj te, które zapamiętałeś, do tabeli obok.



\_\_\_\_/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.

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



Czas: \_\_\_\_\_





## Ćwiczenie 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.

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



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.

$4-3=$	$6\cdot 2=$	$6:3=$	$6-3=$	$4-3=$
$9-4=$	$3\cdot 6=$	$5+5=$	$9+1=$	$9-4=$
$1+1=$	$4-1=$	$8:1=$	$1:1=$	$1+1=$
$4\cdot 9=$	$2\cdot 4=$	$9+0=$	$9+7=$	$43\cdot 9=$
$8-2=$	$55+8=$	$3\cdot 4=$	$5+8=$	$8-2=$
$88+6=$	$6-4=$	$5+2=$	$6\cdot 6=$	$8+6-9=$
$7-6=$	$9+4=$	$2\cdot 5=$	$3-2=$	$7-6=$
$8+3=$	$7+3-6=$	$8+6=$	$4-1=$	$2+5=$
$2-1=$	$4+5=$	$6:3=$	$9+2=$	$3-6=$
$5\cdot 5=$	$7-6=$	$3+1=$	$7\cdot 1=$	$6\cdot 9=$
$1+7=$	$2\cdot 3=$	$1\cdot 59=$	$6\cdot 2=$	$5-3=$
$8+4=$	$5-3=$	$6-2=$	$9+4=$	$4+5=$
$7-6\cdot 4=$	$8\cdot 9=$	$4\cdot 9=$	$2\cdot 4=$	$9\cdot 8=$
$3\cdot 2=$	$2\cdot 3=$	$2:2=$	$3\cdot 5=$	$5+6=$
$3\cdot 9=$	$9+5=$	$8-5=$	$4:2=$	$2+3=$
$8+8=$	$0+4=$	$3-5=$	$5\cdot 5=$	$4-2=$
$4+3=$	$3+5=$	$5\cdot 7=$	$6+2=$	$6+4=$
$5\cdot 9=$	$5\cdot 8=$	$6-6=$	$8+0=$	$8+3=$
$5+1=$	$7\cdot 2=$	$4:2=$	$2-9=$	$5-1=$
$9\cdot 8=$	$6:3=$	$2\cdot 0=$	$3\cdot 4=$	$5\cdot 5=$
$3+6=$	$2+3=$	$5\cdot 4=$	$5\cdot 2=$	$1+8=$
$6-5=$	$3\cdot 3=$	$8:4=$	$4-2=$	$8-4=$
$8-3=$	$5-8=$	$3\cdot 2=$	$4-2=$	$7-6=$
$4+5=$	$6:1=$	$9+6=$	$6:2=$	$3\cdot 2=$
$6\cdot 6=$	$3+3=$	$7-5=$	$4\cdot 4=$	$8\cdot 4=$
$9-1=$	$4\cdot 3=$	$3\cdot 8=$	$7-3=$	$3+9=$
$4\cdot 3=$	$7\cdot 6\cdot 5=$	$56+1=$	$6+7=$	$7\cdot 6=$
$9-4=$	$9+4=$	$6\cdot 6-6=$	$7\cdot 6=$	

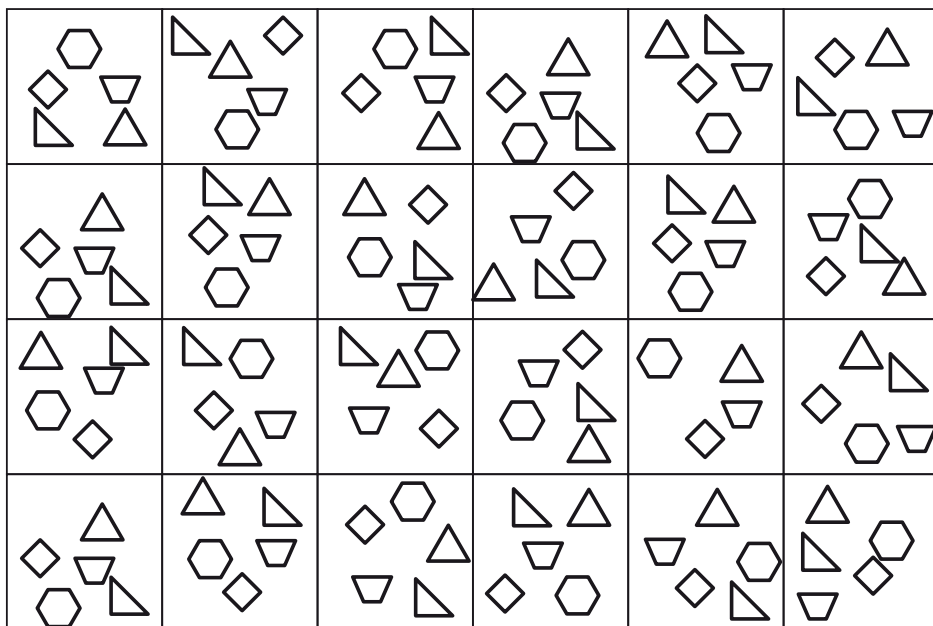


Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

Znajdź 3 takie same układy figur.

Zapisz czas, jaki potrzebowałeś na odnalezienie figur.



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$67-7=$

$17:2=$

$15:3=$

$23+6=$

$19-5=$

$16:2=$

$34+6=$

$18+4=$

$20:5=$

$23+1=$

$15+5=$

$87+4=$

$13-4=$

$12:4=$

$65-3=$

$18:9=$

$19-6=$

$79+3=$

$14:6=$

$17+5=$

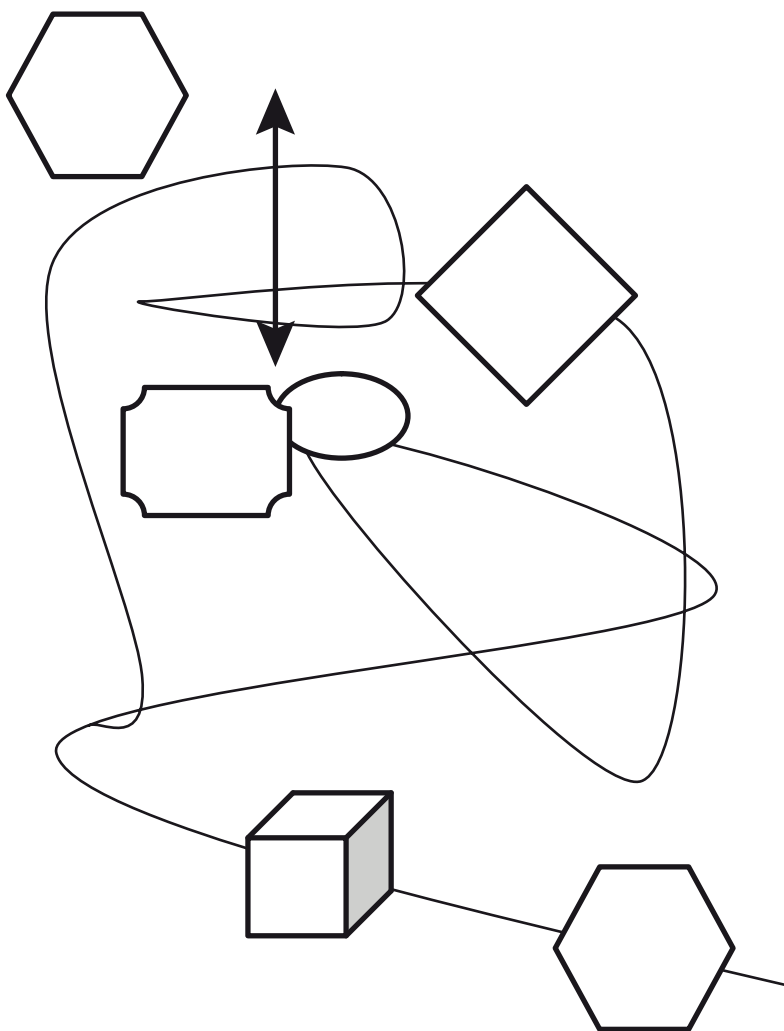
$12+4=$

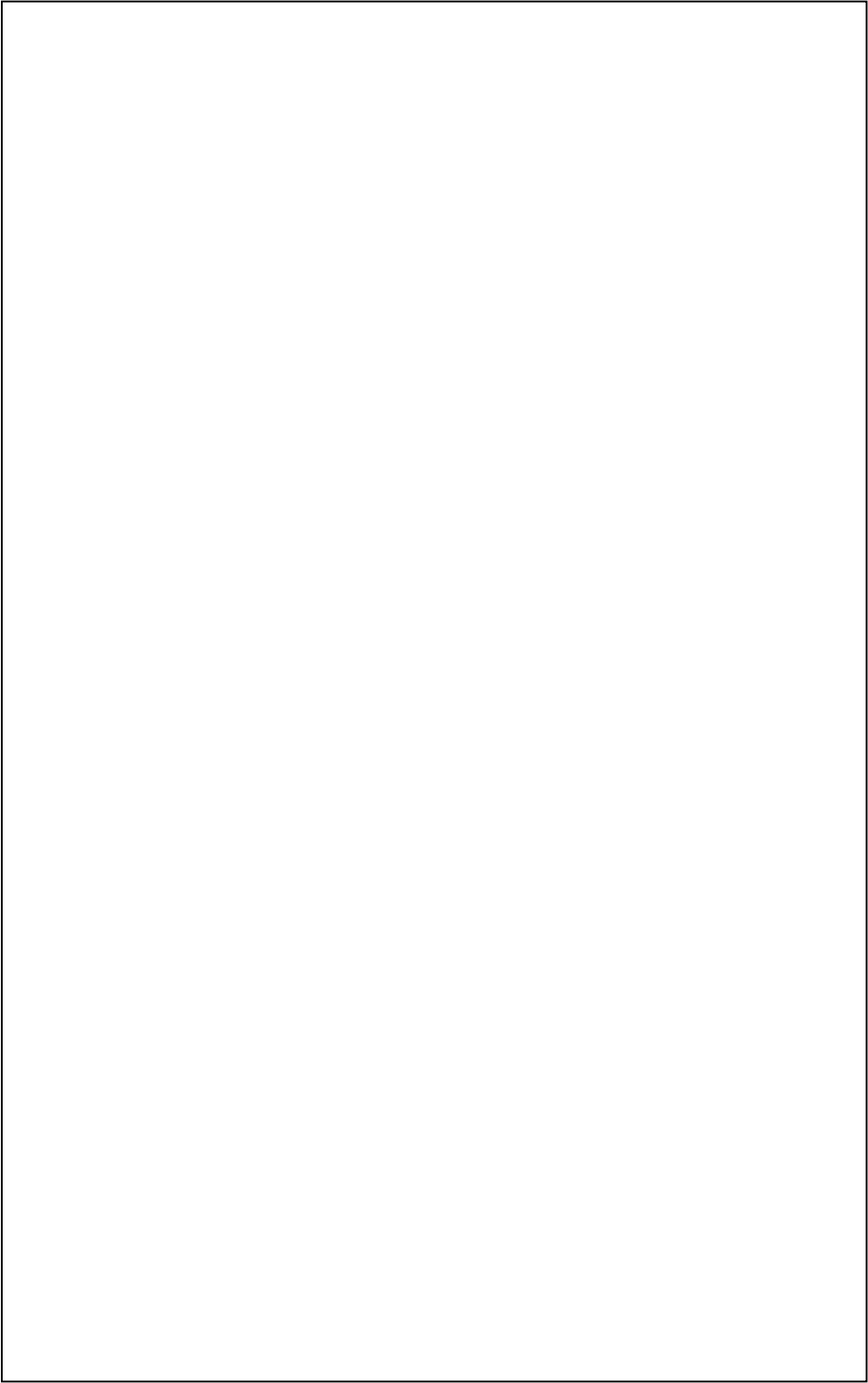


Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 4.

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





## Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$1+6+5=$

$1+5+3=$

$3:3+7=$

$3\cdot5\cdot8=$

$2+5+7=$

$2-1+6=$

$6+3+2=$

$2+4+7=$

$8-3+8=$

$8-2+6=$

$8-7+4=$

$3+2+4=$

$9:3+2=$

$7-2+7=$

$1:1+6=$

$9\cdot2\cdot1=$

$8+2+3=$

$6+3+6=$

$2:2+8=$

$9:3+5=$

$2-2+6=$



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 sprzątanina 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	jj
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.

$4+6+7=$

$9-3+6=$

$4+2+7=$

$2-1+8=$

$2-1+8=$

$7\cdot 2\cdot 4=$

$5:5+8=$

$2:2+7=$

$3\cdot 2\cdot 5=$

$6\cdot 2\cdot 7=$

$3\cdot 2\cdot 5=$

$8:2+7=$

$8\cdot 4\cdot 1=$

$7-2+3=$

$1+5+8=$

$9+3+5=$

$4:2+8=$

$4-2+7=$

$3+2-1=$

$1+4+7=$

$6:3+7=$

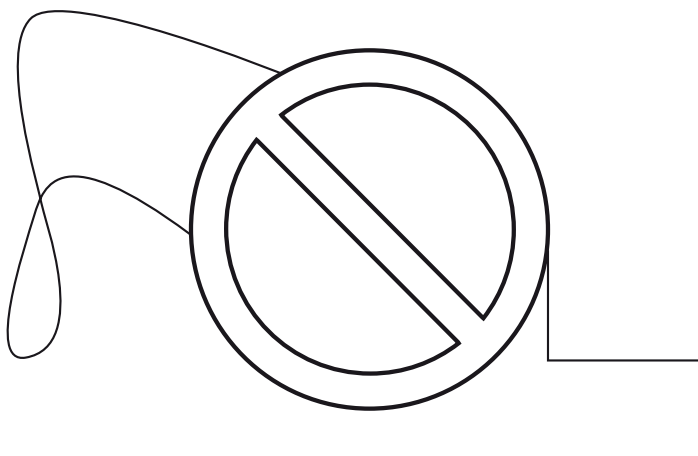


Czas: \_\_\_\_\_

## 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 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

_____	_____
	_____
	_____
_____	_____

\_\_\_\_/17

obligacje	schody
	sofa nos
aforyzm	okno
	fotografia

_____	_____
	_____
_____	_____
	_____

\_\_\_\_/17

malowany	waga
	bystry para
utleniony	kino
	trasa

_____	_____
	_____
_____	_____
	_____

\_\_\_\_/17

	widoczny
teleportacja	osa
	optymizm kolor
łza	monolit

	_____
_____	_____
	_____
_____	_____

\_\_\_\_/17

## 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.

...sentymet.

---

## 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.

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

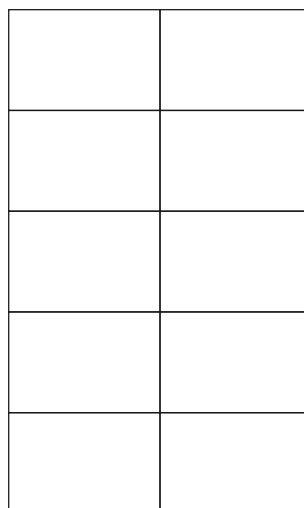
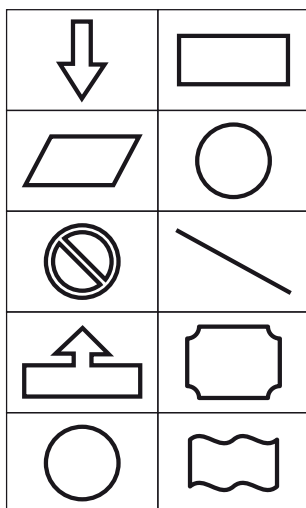


Czas: \_\_\_\_\_

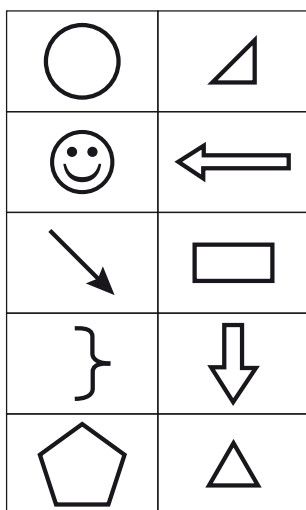


## Ćwiczenie 4.

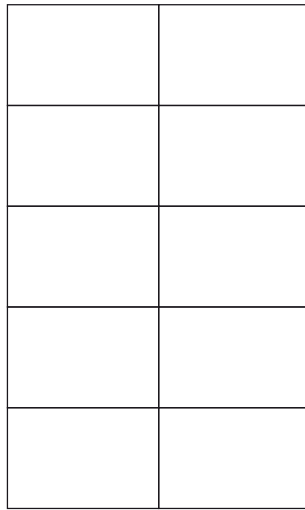
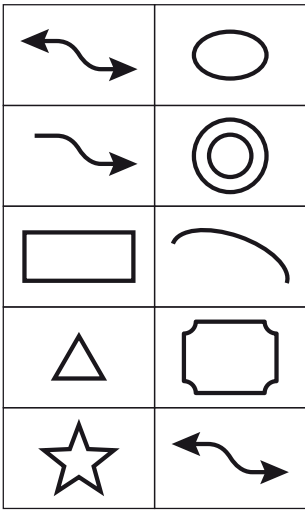
Zapamiętaj figury w *ciągu* 45 sekund. Następnie zakryj je i przerysuj te, które zapamiętałeś, do tabeli obok.



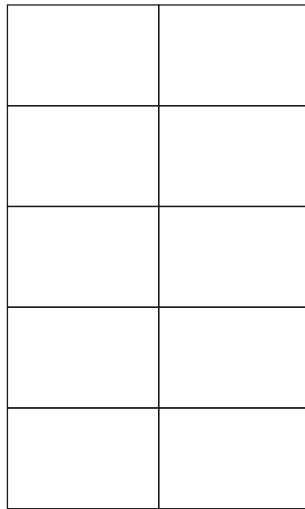
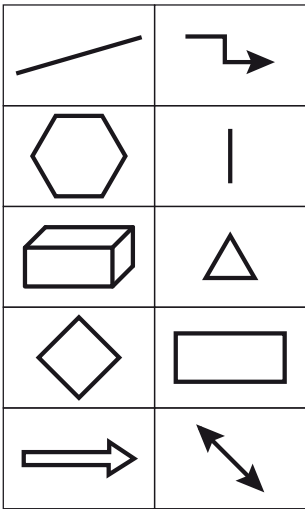
\_\_\_\_/10



\_\_\_\_/10



\_\_\_\_/10



\_\_\_\_/10

## Ćwiczenie 5.

---

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$3+5+5=$

$8-3+6=$

$9-6+6=$

$2-1+4=$

$9:3\cdot 2=$

$9-2+5=$

$7\cdot 8-2=$

$2:1+6=$

$1\cdot 2\cdot 4=$

$5\cdot 2-4=$

$2:2+6=$

$7\cdot 2+3=$

$2\cdot 4+8=$

$8:2:1=$

$9+2\cdot 3=$

$8:2\cdot 3=$

$6:2\cdot 4=$

$9-2+6=$

$2+3+5=$

$8+2+4=$

$3\cdot 4-6=$



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.

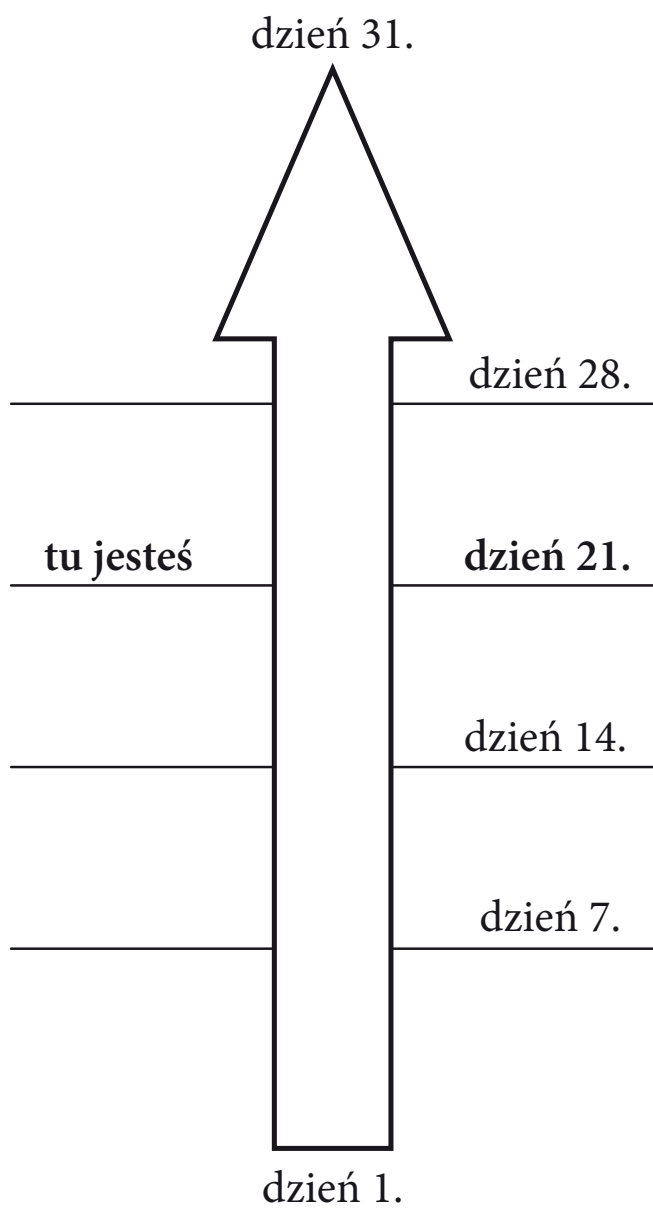
**K M X T U C I Z Y**

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 22.

### Ćwiczenie 1.

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

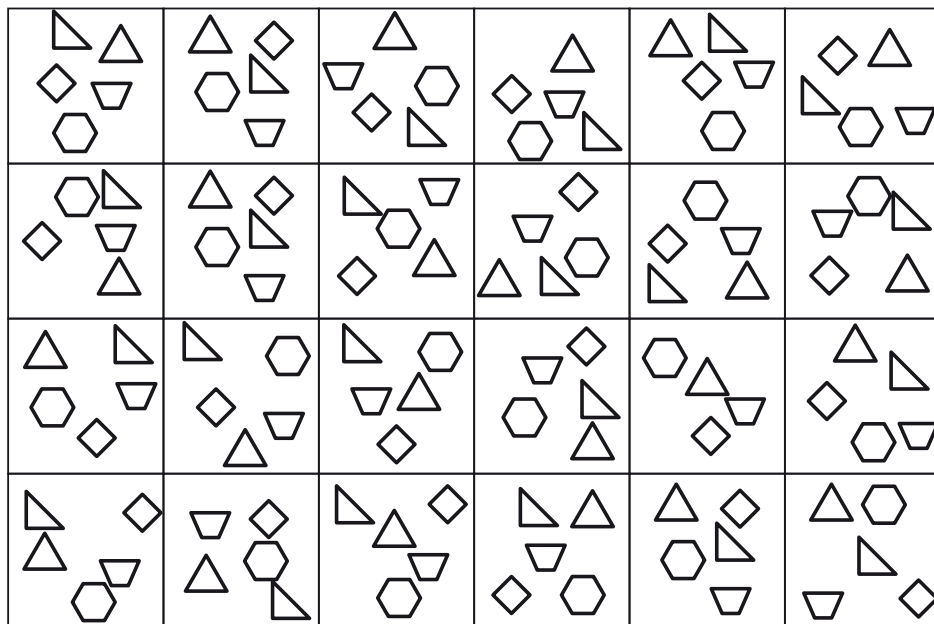
$8-5=$	$1+1=$	$1+4=$	$6-2=$	$6-5=$
$9-1=$	$4-9=$	$6+2=$	$4:2=$	$2:5=$
$7-6=$	$8-2=$	$7:7=$	$5:5=$	$9-5=$
$5-9=$	$8+6-5=$	$3:7=$	$6+2=$	$4+2=$
$4-3=$	$7-6=$	$44:2=$	$1+1=$	$5:8=$
$4-5=$	$8+3=$	$9-6=$	$2:0=$	$8-6=$
$5:5:5=$	$2-1=$	$3:1=$	$3+7=$	$9:9=$
$6+2=$	$5:5=$	$4:8=$	$4:2+5=$	$4+6=$
$7-3=$	$1+7=$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



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.

11NDOKSO	-----	D847SKEM	-----
DKNCOS7K	-----	N3N4M5NS	-----
DDKSLW2O	-----	DOPLW66S	-----
330OWLSK	-----	92LSKDM3	-----
NCMDNS67	-----	3NDMNSOL	-----
SNDM3N6N	-----	CBS6374N	-----
DOPQO29O	-----	MNSAOP2	-----
2W0WOLSM	-----	36DNFM5L	-----
WOSLDMNB	-----	SP9LE83K	-----

## Ćwiczenie 5.

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

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



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.

$3-1=$	$9-75=$	$8+6=$	$1+4=$	$7+9=$
$4-2=$	$5+8=$	$7-6=$	$7+8=$	$5-4=$
$8:2=$	$6\cdot6=$	$8+3=$	$3\cdot6=$	$2-5=$
$5\cdot1\cdot6=$	$7-3=$	$2-1=$	$4-1=$	$6+9=$
$6-2=$	$6+7-5=$	$5\cdot5=$	$5\cdot1=$	$2+4=$
$3\cdot3=$	$7\cdot6=$	$1+7=$	$6+2=$	$4-9=$
$8-35=$	$4-3=$	$8+47=$	$9\cdot4=$	$9+6=$
$6-2=$	$9-4=$	$7-69=$	$8\cdot3=$	$6+8=$
$4+9=$	$1+1=$	$3\cdot2=$	$2-19=$	$4\cdot9=$
$7\cdot7=$	$4\cdot9=$	$7+8=$	$5\cdot5=$	$9-6=$
$7-4=$	$8-2=$	$0+4=$	$1-7=$	$5-3=$
$6:3=$	$8+6=$	$7-4=$	$8+4=$	$3+4=$
$9\cdot4=$	$7-62=$	$9\cdot5=$	$7\cdot6=$	$4+5=$
$6:3=$	$8+3=$	$8\cdot7=$	$3-2=$	$2\cdot8=$
$5\cdot3=$	$2-1=$	$8:4=$	$8\cdot4=$	$8\cdot4=$
$6-2=$	$5\cdot5=$	$5\cdot5=$	$3+9=$	$4-5=$
$4:2=$	$1+7=$	$6\cdot7=$	$7\cdot6=$	$6+2=$
$5\cdot5=$	$8+4=$	$5+5=$	$4\cdot9=$	$9-4=$
$6+2=$	$7-6=$	$8+7=$	$8\cdot5=$	$6:3=$
$7-33=$	$3\cdot2=$	$0-3=$	$5:5=$	$5\cdot3=$
$1\cdot6=$	$8\cdot8=$	$5+5=$	$1-2=$	$6-2=$
$1+0=$	$3+2=$	$7-5=$	$8+33=$	$4:2=$
$7+2=$	$4+1=$	$2:2=$	$3-5=$	$5\cdot5=$
$6:3=$	$9\cdot3=$	$8-5=$	$6-4=$	$6+2=$
$2\cdot3=$	$2\cdot3=$	$3-5+9=$	$1+7+2=$	$7-3=$
$6-3=$	$1+1=$	$5\cdot7=$	$5+6=$	$1\cdot6=$
$9+1=$	$4\cdot9=$	$6-6=$	$4-7=$	$7+6=$
$1-1=$	$8\cdot2=$	$24:2=$	$1+3=$	



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

Połącz ze sobą jak najszybciej liczby, które możesz podzielić przez 17, od najmniejszej do największej. Zmierz i zapisz czas poniżej.

18  
203  
34  
51  
238  
153

27  
133  
180  
48  
152  
100  
15

17  
260  
68  
170  
111

153  
187  
255

6  
9  
221  
22  
204  
133  
85  
99  
102  
136



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 3.

Wykonaj działania jeszcze szybciej.

$27:9=$

$83+2=$

$9:3=$

$34-2=$

$67-4=$

$87+2=$

$12:4=$

$87+3=$

$16:2=$

$18:2=$

$12:3=$

$94-4=$

$90:5=$

$14:2=$

$98+2=$

$14:2=$

$36:6=$

$13+6=$

$17-5=$

$25:5=$

$18-2=$

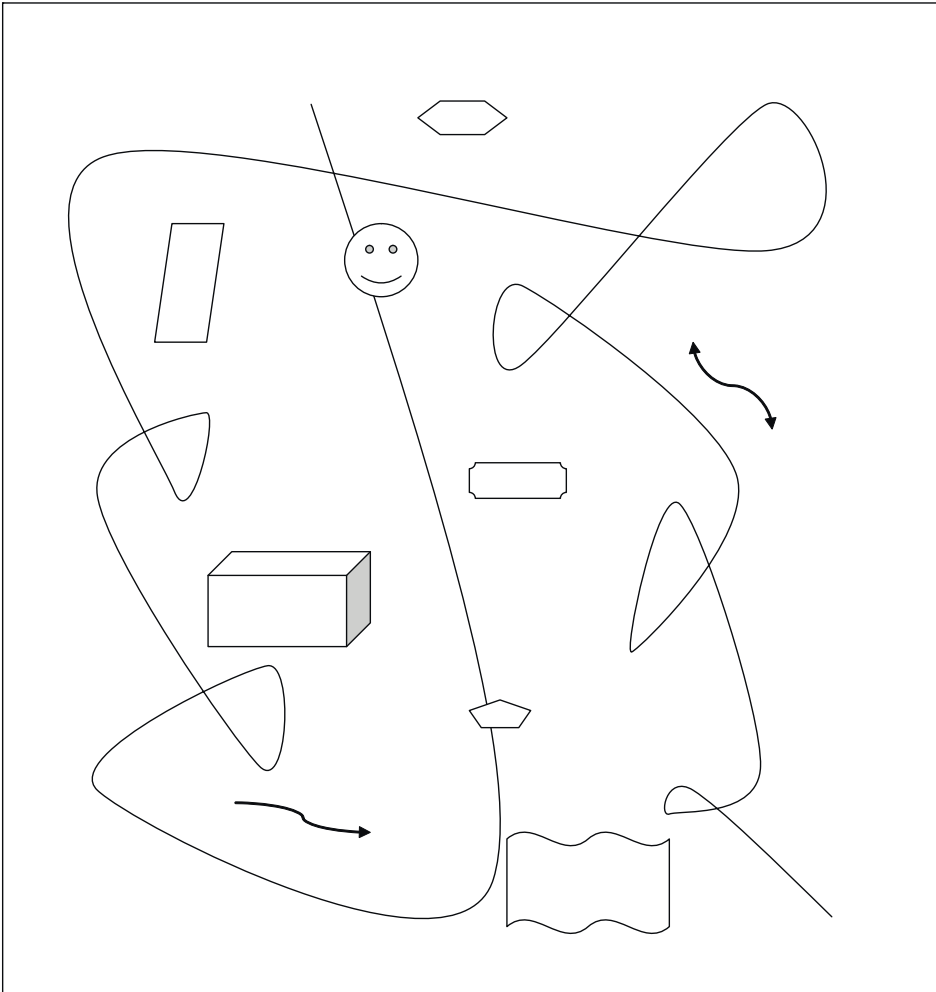


Czas: \_\_\_\_\_



## Ćwiczenie 4.

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





### Ćwiczenie 5.

---

Jeszcze szybciej wykonaj poniższe działania.

$7+3+4=$

$9-2+4=$

$9-2+5=$

$1-1+4=$

$3\cdot 2\cdot 5=$

$8+2+5=$

$6:2+5=$

$7\cdot 2\cdot 3=$

$5+2+3=$

$8:2+5=$

$2\cdot 3+4=$

$8-2+5=$

$8:2+5=$

$2-1+5=$

$8-2+5=$

$6+2+4=$

$8-3+6=$

$2:2+4=$

$8-1+4=$

$9:3+4=$

$2:1\cdot 5=$





# Dzień 24.

## Ćwiczenie 1.

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

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



Czas: \_\_\_\_\_



## Ćwiczenie 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 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 powtórzenia jutro!



## Dzień 25.

### Ćwiczenie 1.

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

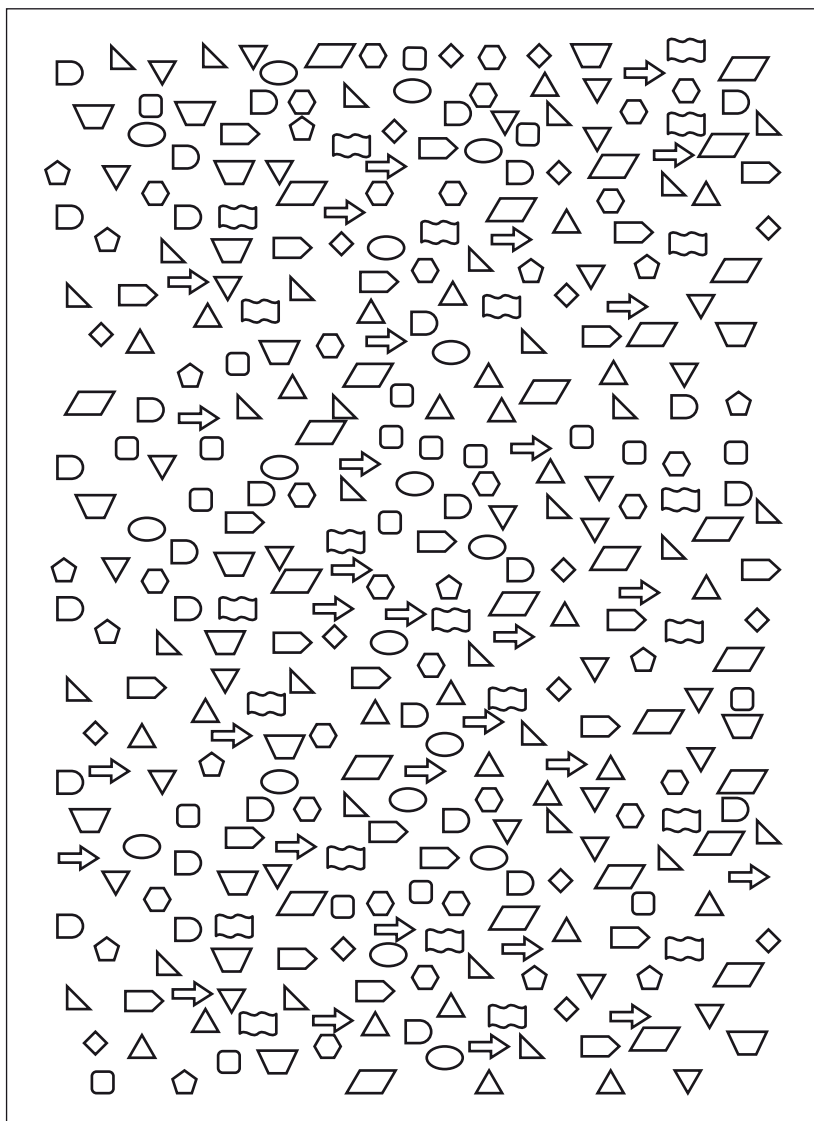
$5 \cdot 7 =$	$99 + 9 =$	$7 - 4 =$	$3 - 2 =$	$7 - 5 =$
$0 + 4 =$	$8 \cdot 3 =$	$7 + 2 =$	$4 - 1 =$	$2 : 2 =$
$7 - 4 =$	$2 + 2 =$	$6 : 3 - 1 =$	$9 \cdot 3 =$	$8 - 5 =$
$9 \cdot 5 =$	$3 + 5 =$	$2 - 3 =$	$2 + 3 =$	$8 - 3 =$
$8 \cdot 7 =$	$5 \cdot 4 =$	$6 - 3 =$	$1 - 1 =$	$28 - 1 =$
$8 : 4 =$	$5 : 5 =$	$9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



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  
eklektyzm  
kreacja  
głoska  
test  
mój  
fukcja

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

\_\_\_\_\_/8

międzymiastowy  
los  
sentyment  
zasiedzenie  
koniczna  
len  
siemię  
szkwał

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

\_\_\_\_\_/8





# Dzień 26.

## Ćwiczenie 1.

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

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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

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

11      2      333  
391      289      16      1  
286      17      361      283  
280      277      8  
330      320      327  
324      312      7      17  
30      306      259  
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.

$20:2=$

$62-3=$

$12:4=$

$76-4=$

$84+4=$

$17+5=$

$23+4=$

$18:2=$

$16:2=$

$98-3=$

$74+4=$

$20:2=$

$65:5=$

$92-2=$

$29+5=$

$78-2=$

$75:5=$

$49:7=$

$98+4=$

$90:5=$

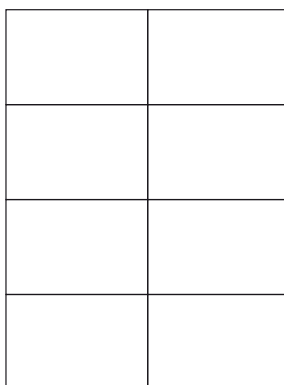
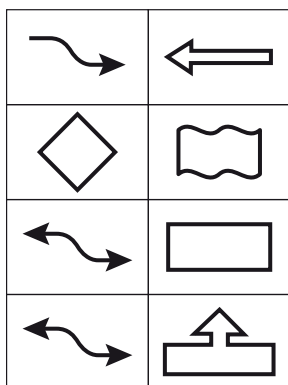
$18+5=$



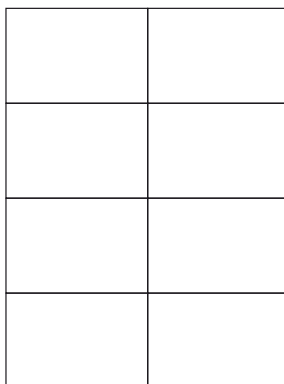
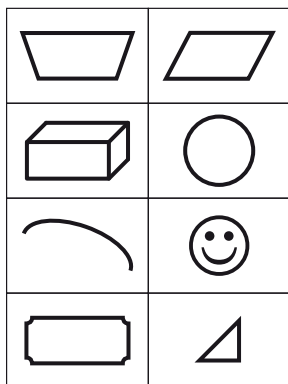
Czas: \_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 4.

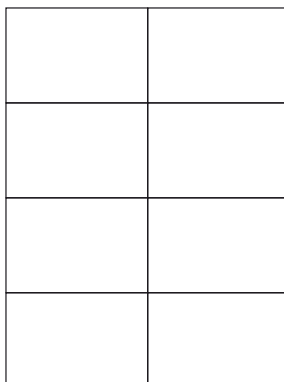
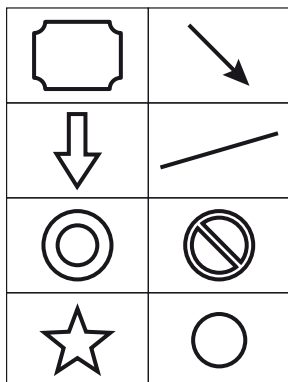
Zapamiętaj figury w ciągu 30 sekund. Następnie zakryj je i przerysuj te, które pamiętasz, do tabelki obok. Wpisz, ile figur udało Ci się poprawnie zapamiętać.



\_\_\_/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.

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



Czas: \_\_\_\_\_

## Ćwiczenie 2.

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

FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF	FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF
ΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛ	ΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛ
%%%%%%%%%% %%%%%%%%%%	%%%%%%%%%% %%%%%%%%%%
>>>>>>>>>>>>>>>>	>>>>>>>>>>>>>>>>
MMMMMMMMMMMM	MMMMMMMMMMMM
\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$	\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$
((((((((((((((((((((((((((	((((((((((((((((((((((((((
PPPPPPPPPPP	PPPPPPPPPPP
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO	OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^	^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

 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 \_ \_ \_ \_ \_

kropka (s) \_ \_ \_ \_ \_

koncepcja (s) \_ \_ \_ \_ \_

retor (s) \_ \_ \_ \_ \_

wiele (a) \_ \_ \_ \_ \_

bezsronny (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.

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

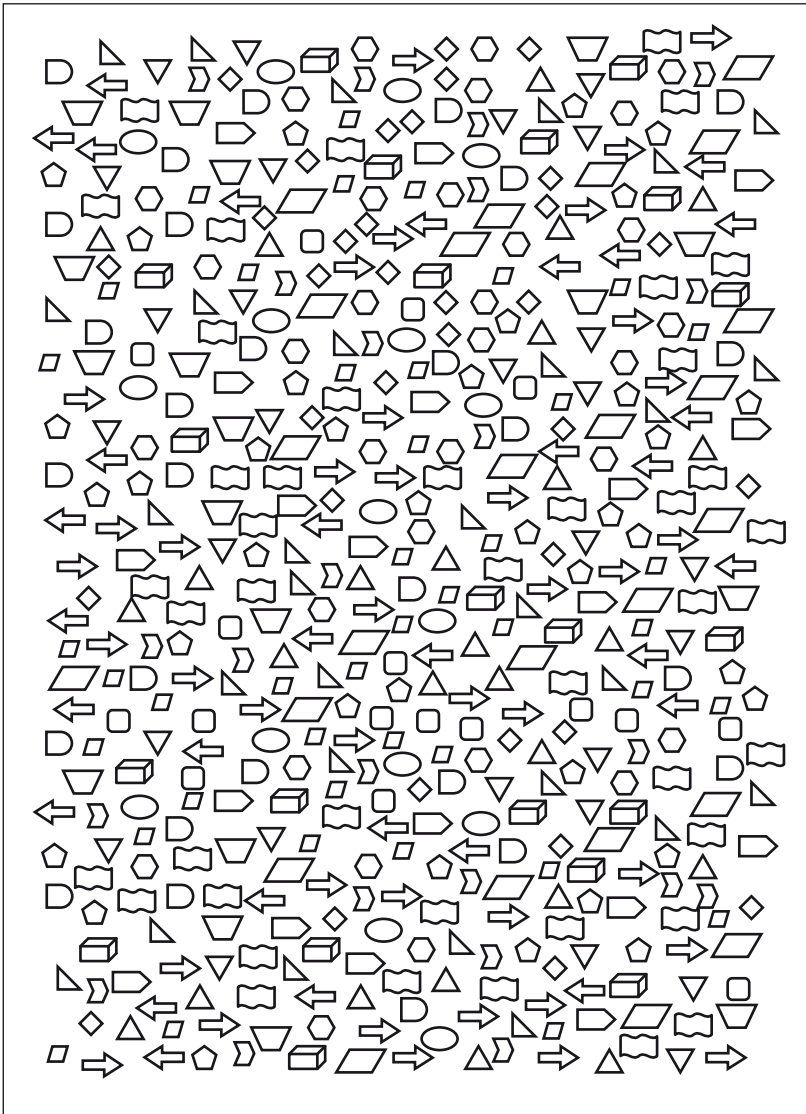


Czas: \_\_\_\_\_



## 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.

$12:3=$

$15:3=$

$20:4=$

$34-4=$

$87+4=$

$98-3=$

$82+5=$

$15:5=$

$87+4=$

$13+3=$

$36:6=$

$21:7=$

$95:5=$

$12:4=$

$98+5=$

$75:5=$

$14:2=$

$94+2=$

$12:3=$

$86+4=$

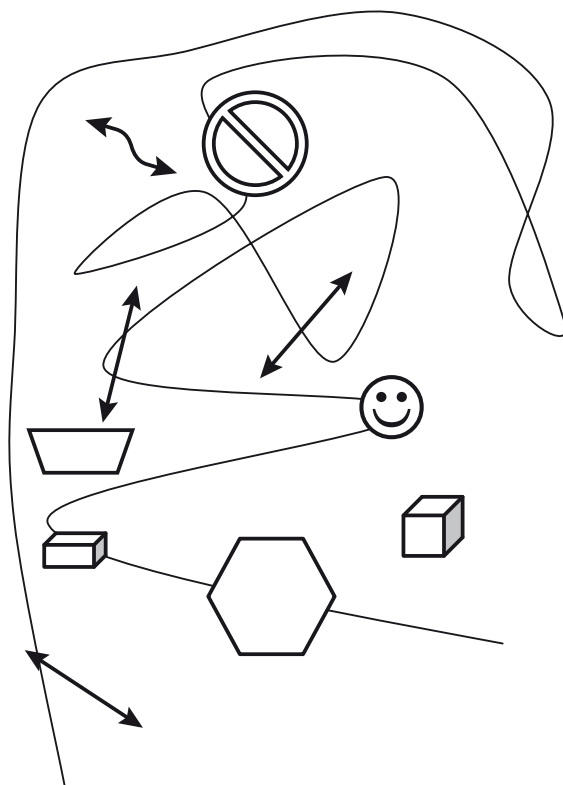
$18:2=$

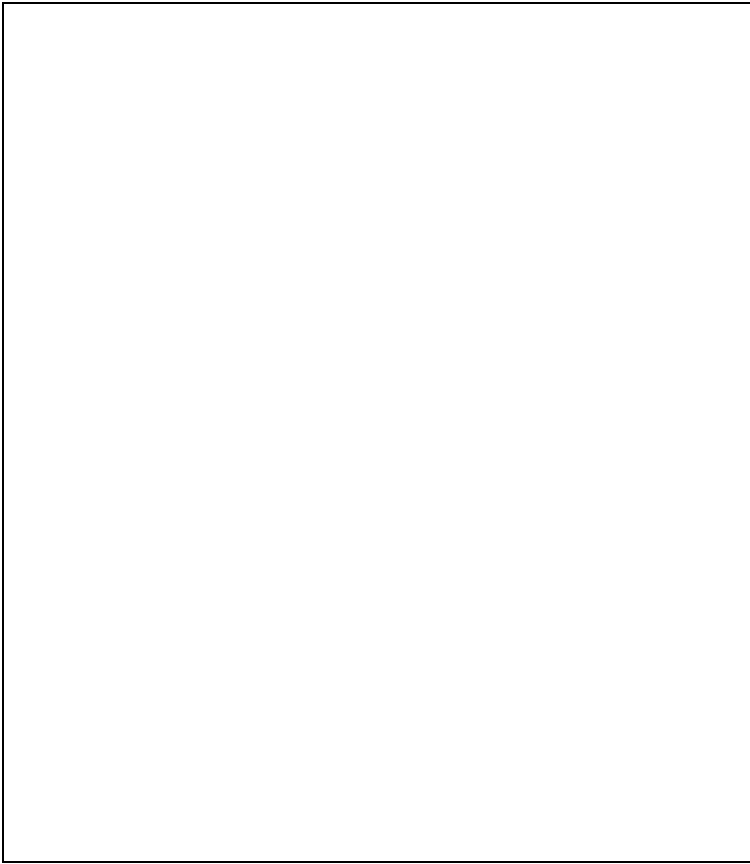


Czas: \_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 4.

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





### Ćwiczenie 5.

---

Wykonaj działania jak najszybciej. Pozostań jednak rozluźniony.

$8:2+7=$

$3\cdot4\cdot6=$

$1\cdot4\cdot6=$

$8\cdot3+8=$

$3:3+6=$

$2\cdot5\cdot6=$

$9-3+8=$

$2\cdot4+8=$

$9:3+7=$

$9-2+8=$

$2\cdot4\cdot6=$

$6:2+7=$

$3\cdot3+7=$

$9:3+7=$

$6-3+7=$

$9\cdot3\cdot5=$

$1\cdot3+6=$

$9:3+7=$

$9\cdot5+6=$

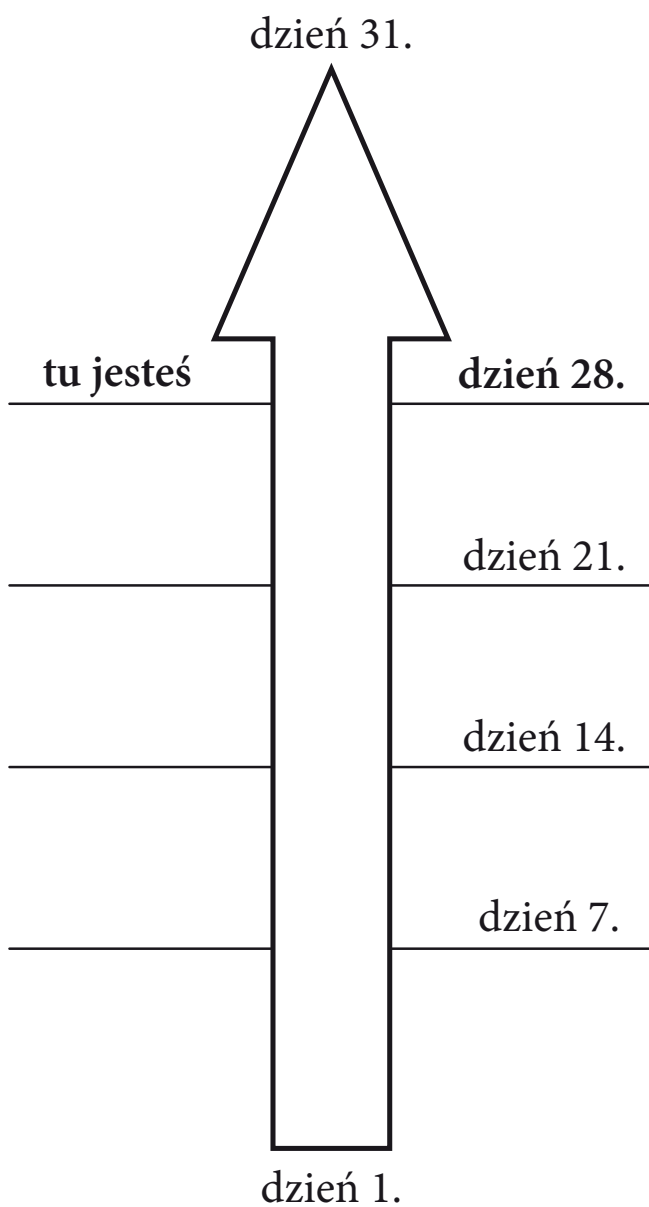
$2+4+6=$

$8-3+5=$



Czas: \_\_\_\_\_





# Dzień 29.

## Ćwiczenie 1.

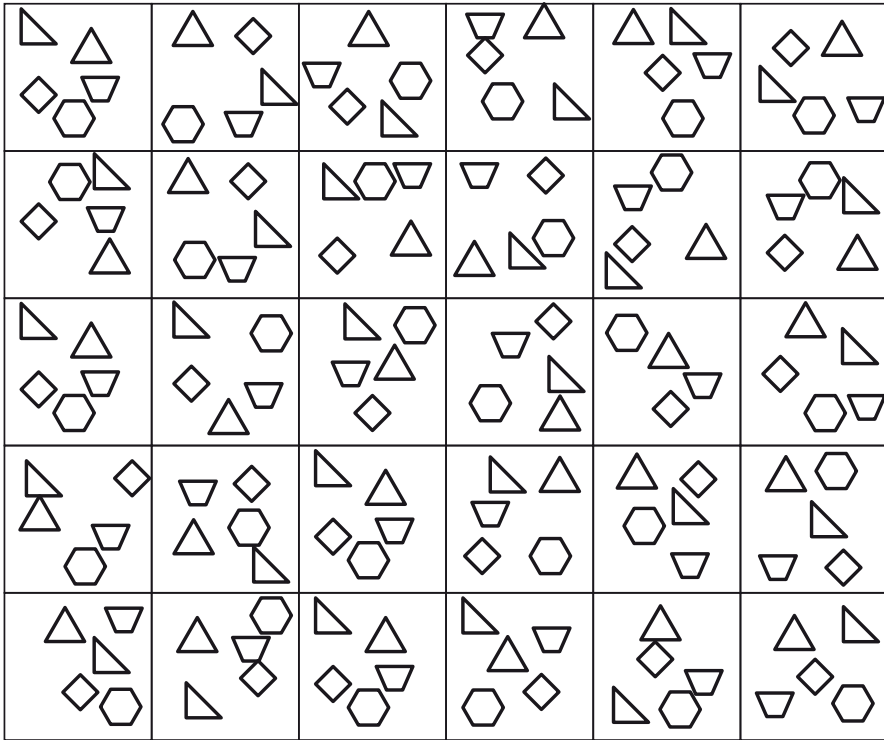
Przygotuj stoper oraz ołówek. Wykonaj działania szybciej niż dotychczas.

$1-1=$	$8:2=$	$2:2\cdot6=$	$5\cdot1=$	$8-1=$
$9-7=$	$4-3=$	$8-5=$	$6-2=$	$9-3=$
$5+8=$	$2-35=$	$3-4=$	$9\cdot4=$	$48-3=$
$6\cdot6-6=$	$1+1=$	$5\cdot7=$	$5:5=$	$9-4=$
$7-3=$	$4\cdot9=$	$6-6=$	$1+5=$	$6\cdot2=$
$6+7=$	$8:2=$	$4:2=$	$6-2=$	$3\cdot6=$
$7\cdot6=$	$8+6=$	$2\cdot0=$	$4+9=$	$4-1=$
$4-3=$	$7-6=$	$5\cdot4=$	$4+5=$	$2\cdot4=$
$9-4=$	$8+3=$	$8:4=$	$2-4=$	$5+8=$
$1+1=$	$2-1\cdot7=$	$3\cdot2=$	$3\cdot8=$	$6-4=$
$4\cdot9=$	$5\cdot5=$	$9+6=$	$6-4=$	$2\cdot3=$
$8-2=$	$1+7=$	$17-5=$	$2\cdot2=$	$3\cdot4\cdot8=$
$8+6=$	$8+4=$	$3\cdot8=$	$9\cdot8=$	$7\cdot8=$
$7-68=$	$7-6=$	$5-1=$	$6-7=$	$3\cdot4=$
$8+3=$	$3\cdot2=$	$3+2=$	$6:3=$	$5\cdot2=$
$2-1=$	$5\cdot7=$	$9+9=$	$5\cdot3=$	$4-2=$
$5\cdot5=$	$0+4=$	$8\cdot3=$	$6-25=$	$3-2=$
$1+7=$	$7-4=$	$2+2=$	$4:2=$	$6:2=$
$8+4=$	$9\cdot5=$	$3+5+8=$	$5\cdot5=$	$1-1=$
$7-6=$	$8\cdot7=$	$5\cdot4=$	$6+2=$	$3\cdot3=$
$3\cdot2=$	$8:4=$	$5:5=$	$7-3=$	$4-8=$
$8\cdot8=$	$5-5=$	$7\cdot8=$	$1\cdot6=$	$5+6=$
$3+2=$	$6\cdot7=$	$9+6=$	$1+0=$	$8-2=$
$4+1=$	$5+5=$	$6+2=$	$7+6=$	$2\cdot5=$
$9\cdot3=$	$8+7=$	$8-7=$	$7\cdot9=$	$7-5=$
$2-3=$	$0-3=$	$4+6=$	$7-9=$	$8-6=$
$1+1=$	$5+5=$	$5+4=$	$3-4=$	$5\cdot5=$
$4\cdot9=$	$7-5=$	$7-8=$	$4:4=$	



## 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!

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



Czas: \_\_\_\_\_



## Ćwiczenie 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	
formatowanie	faworki
	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.

$4+6+7=$

$3 \cdot 5 \cdot 6=$

$9+4-2=$

$3+2+6=$

$8 \cdot 2 \cdot 5=$

$6+2-1=$

$9+4+7=$

$8+2+3=$

$5:1+6=$

$9-3+7=$

$8 \cdot 2 \cdot 4=$

$3+2+7=$

$8:2+6=$

$7 \cdot 3+6=$

$8:2+6=$

$7 \cdot 3+6=$

$8:2-2=$

$1+4+6=$

$2 \cdot 4+6=$

$9:1+6=$

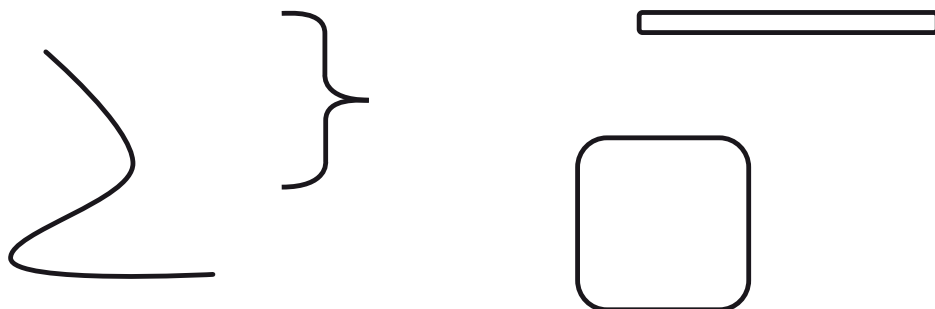
$8-2+6=$



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.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 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) \_\_\_\_\_

głęboki (a) \_\_\_\_\_

szczegółowy (s) d \_\_\_\_\_

krzyk (a) s \_\_\_\_\_

apartament (s) \_\_\_\_\_

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.

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



Czas: \_\_\_\_\_



## Ćwiczenie 2. Koncentracja

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

KJFKDLJOZEZJFKDGDKNKOWDNFBGHHFKOKNFDMJFKHKOTNSMKHJKKO  
ŃKDPSPOREUOKORTRAJMXNCKJHMIŚFJDJFODDAJMHKQJUQOAJKOMÓJ  
KDLJFGFJKLGNZNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNL  
NMNIPIĆNMNKJSERNCKSJKWÓRJKFJRÓWNKJFHGFJFJOQJGSOKKĘSNCM  
VNKBJDPASNMCHVDKNOSVHBFJLDDALMSMNFLSNMDLAFJDKJFDKJHUK  
JFKLDJGFKLGALEFKLKJGLSPAWFNNDJFGKDGNVKNVBTUŻFJKDJFDSOS  
NVJHKGHKDSUMGJKJHKLOS NVKDJKFGHJFDJBAKCMHVJKKDHLŁOŚVNJKL  
GNZNGHJFKJDFNKDJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWMKDK  
ROKNVKDJFGFSATJKGJKDJHKDKITVNDNBJEKNCMIVNKCJBDKLEKNMDN  
FFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBGHFMWMMOWWVCBV  
KDJBONONDKOWSMNOWANSKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO  
HDNEMNTOKLSOKMDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOOWMKFGHJ  
FKFJJKNDNDKFWGHHMHVJKKDMJGHNFKPALDFHGMFJFJJKNDNDKFNM



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.

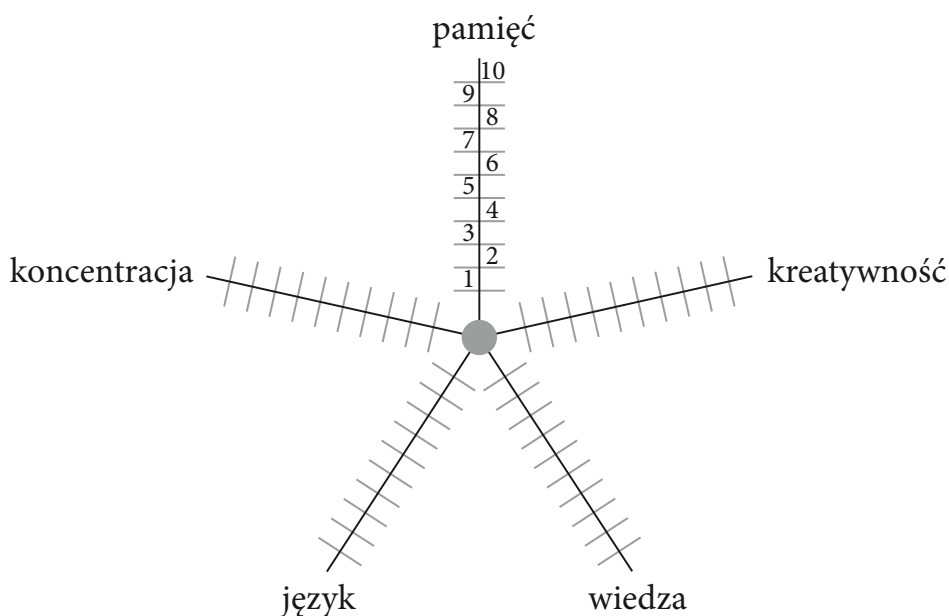
ewakuacja	sokowirówka	
gniazdo	wizyta	
	koło	
fart	wichura	lek
	sentyment	fort
solniczka	hełm	

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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!

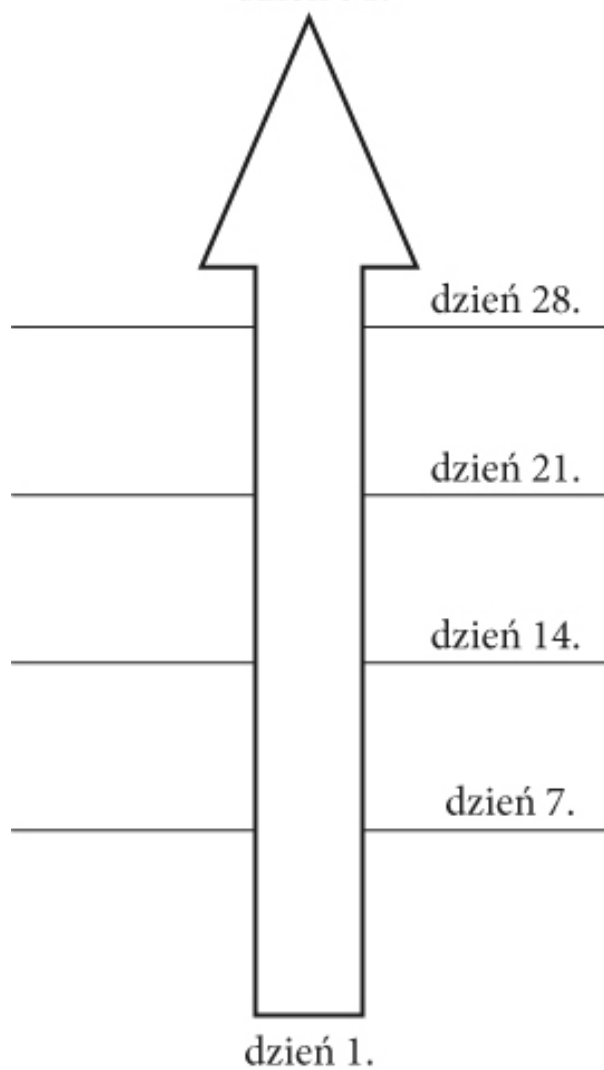




Po dokonaniu oceny połącz ze sobą punkty, tak by powstał pięciokąt. Porównaj teraz swoją ocenę z tą z rozdziału pierwszego. Czy coś się zmieniło?

**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**JFKDYGKDNKOWDNFBGHH**KOK**NFDMJFKH**KOT**NSMKHJK**KO**  
ŃKDPS**POREU****OKOR****TRAJ**MXNCKJH**MIŚ**FJDJFOD**DAJ**MHKQJUQOAJKOM**ÓJ**  
KDLJFGFJKLGNZNNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNL  
NMNI**PIĆ**NMNKJ**SERN**CKSJ**KWÓR**JFKJ**RÓWN**KJFHGFJFJOQJ**SOKKĘ**SNCM  
VNKBJD**PASN**MCHVDK**NOS**VHBFJLDD**DAL**MSMNFLSN**MDLA**FJDKJFDKJ**HUK**  
JFKLDJGFKL**GALE**FKLKJGL**SPA**WFKDJKFGKDGNVK**NVBTU**ŻFKDJFD**SOS**  
NVJHKGHK**SUM**GJKJH**KLOS**NVKDJKFGHJFD**BAK**CMHVJKKD**HŁOŚ**VNJL  
GNZNGHJFKJDFNKDJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJKKDWMKDK  
**ROK**NVKDJFGFSATJKGJKDJH**KDKIT**VNDNB**JĘK**NCMIVNKCJB**DKLĘK**NMDN  
FFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBG**HFM**WMO**WV**CBV  
KDJ**BONON**DKOWSM**NOWAN**SKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO  
HDNEM**NTOKLSOK**MDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOWMKFGHJ  
FKFJJKNDNDKFWGHJMHVJJKKDMJGHNFK**PAL**DFHGMFJFJJKNDNDKFN

## 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	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	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	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 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 pqqbbqbpbdd**ppppq**bdqpd**dbdb**dpqdbdppdpddd**ppppq**dbqpd**dbdb**  
dpdpd**ppppqppppq**  
dbbdb qqqb**dbbdb**qbdppd**dbbdb**dbqppqppq**dbbdb**pdbbddp**dbdb**qbbdpq**dbdb**  
dpqbbq**dbbdb**dbb  
bbdbd **bbdb**qbb**bbdb****bbdb**qddpqbq**bbdb**dbdpbb**bbdb**bbqdbd  
bbp**dbdb**dpbq**dbdb**  
ddbdb pdpdpdpqbbdbdbdpdpqbbqdbqdp**dbdb**dbpdpq**dbdb**dbdbdb  
bdbp**dbdb**dbdb  
bbbdb bqbqqq**dbdb**ppdbq**bbdb**qppqppdbbdp**dbdb**bbdbbb**dbdb**qbbdpq  
bbdpq**dbdb**qbb  
bdbbb db**dbdb**bbqbb**dbdb**qppd**dbdb**dbqppqppqppdbbdp**dbdb**qbbd  
pb**dbdb**qppdpqdpbb  
ppdbp qq**dbdb**ppdbqdbdbdbdpdpdpqbbdbq**dbdb**dbq**dbdb**qbbq**dbdb**  
dbdbdbq**dbdb**pp**dbdb**ppdbq**dbdb**  
bdbpb dbdb**dbdb**bbqbbdbdpq**dbdb**ppbbqbbdpq**dbdb**ppbbdbppbbdpq**dbdb**  
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 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	R	A	W	Ą	K	T	O	R	A
K11	N13	J14	L8	A11	J11	O2	M17	P17	H16	R2	C7	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

---



## 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**v**bcnxvccw**i**puyefhdsbhjk**p**pajhfdbvschfc  
d**p**clsdcfshdcgdhjfcsfagfwhfegrhvbjs**p**ahskjdlxsgdfsudfgkdjghsfdgd**p**fgsfhdwe  
qkwudyscshemeflxksnbgasvfinryegvcearhfd**f**cd**p**dahfckahgfjckjhfcajhfscjashdfg  
vfjchrcfrac**p**fdbhsjakjsdcsdcsxddd**q**pahsdckajhfgkcdjfhskcjhq**k**p

Liczba:   12  

kq**h**pgkqjhgdsfgbshjdkjhqgkjhgk**h**bjghgfdkjshfsdafsdgfdhjakcdfambczxyuwik  
eg**p**qrftvbhadfkadfsa**p**dfvhdh**v**pabkjhabqjkl**s**pakjfhafdj**s**qplkjdfhajakdkgaskjfhgjf  
**p**dkgfdgyfdllkj**m**panbxvghd**p**dysgfv**p**wefsbdhjcbdsdcvhd**s**jhdbvhjdhhkxjdxsbkdf**p**  
uyad**f**psdajhgbk**f**jhdbdhjska**p**idjhbhajdskflakjdfgdgfgjghsfdgd**p**f

Liczba:   14  

ysc**j**sh**p**exeflxksnbg**p**asvfi**s**adkshfjskdfu**p**ryegvcearhfd**f**cd**p**dahfckahgfjckjhfc**s**dkj  
hfksjd**p**fhaksdaajhfscjashdfgvfjchrcfrac**p**fdbhsjakjsdcsdcsxddd**q**pahsdckajhfgk  
djfhskcjhqk**j**q**p**gqkjhgk**j**gkqhgk**q**pjhgdsfgbshjdkjhqgkjhgk**h**bjghgfdkjshfsdafsd  
**p**fghdjakcdfambdfgd**f**jhgcdjkdckajcd**f**dscaamsndkl**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 15.

### Ćwiczenie 2.

KOLSDNDHUD**KOŁO**JSNMWKAOLPAIWJNSMNSMCHCUOWĘWLDNSNBNBJH  
DOĘPISJLNKCNBJKSJK**SŁOŃ**JDHJHDWHWIPAIWOEIEJLJNCBJVHH**JDACHM**  
NDJKLPEOIOJJOEIJEFIJDHSMNDBHPIJUCODJFNDKFN**KLONMN**JHKSĘOIAW  
OJWJNJNDJDK**MOPSMNCK**JHCKHJKĄLWIOWIJEKJFEKJWKF**KLKIEŁ**HJHIO  
ĘPOWIUWHDJEKHNJDNFBCMBNXCNNHJHEKPAIWLEFHJEFHJDFDBSHBDB  
GHDJDH**TURABC**NBCHJHCGJOĄPIUBVHNDHBCGHFJHFIWHFKKEEJHFEUFYA  
OIUDSNDHGHJHDJHJ**FOSAN**JCHCGDHKJHUDOĘIPEIPEJJDHUHMDHDKJF  
HJDHFJDHK**SZOPLK**KJWNAHJWEUJHEKIPKIWHNMSKJUAPLWOS**TRENM**  
NVBHJKRWPĄIPDIKJDHDJH**DUCH**DKSDNBJSHDHJSHJKHF**NOGAN**MNFHDJ  
KWUJHOWHKFBFHFM**MASABC**JDHKDJHKPAIWOHJK**KAWAB**VJVHDGVDJDFK  
DHVKFHF**LIRAC**DHVGHFJVHFBVHFVJVBND**LIPAM**NXBCHJHEJKWUODIHJ  
WKDJHDJBHDVGVJCVHVF**FUKSC**NXCHGVHJĘOAIWOIPIFKDJDSMNVDVNSB  
DVHVJ**BUTY**BCJHCSGJHĄKWOQ**KOŁO**IPWDHJHJDBH**LISTN**MXNCHVJHVDJF  
VVBVBNFKUH**KRAN**MMJKSJKSOĄIPFJUIJHJDHNJDHFVKGJFVSOJ**FOFIGA**  
NCMNCVBHJVJISU**MAPAN**JSHDGDKJSHDKJHKSH**KASAN**CNCJSCJSHKSPA  
IPORAFEHFJDHJDV**BAŚN**MCKJHCSKHKHDKSH**GRAĆ**MXNCBVHGVKJFHVKI  
VHOVO**FUGAMS**JDHFJDKSJDHFSJHOIDEAXJHVGJVDVHFJVBKSHVKSJHIDOL  
MXNCBVHJVHBJVHJDVHDK**WATAN**SKDHBFDHDKDUHVVBHJHKJHDKJFH**ST**  
**AĆ**HBJDHGJDHFVMBVHDJ**LINAM**NBVHDBSKHJJSVBHDSKSH**FOKAN**BVHKD  
JKDJFHKSHFISUHOW**DUŻY**MNHBVKSDJDOIPAJEJFKHE**MAMAK**LYPOIRNHL  
**SUMAK**LRPI**TAKT**DPELPMDBJSBVHDB**SOWA**MNXCBJHVH**DRUK**NAMNEN  
DJNFFGKFGJNDFG**MOWA**PWOIOFPFODISODPFODIOGIOPOPFMKMKLZMAO

### 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

---



## 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	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	<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	Ż	W	I	K	S	H	D	N	M	Ń	Ó	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	Ż	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	Ą	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	yg
M	N	<u>M</u>	E	S	K	E	T	A	W	I	L	K	S	D	<u>W</u>	Z	N	U	I	gy
<u>E</u>	Ą	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	Ż	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	I	Z	Y	<u>Q</u>	K	Ż	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	Ż	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	Ż	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) rewanz

---

## Dzień 21.

### Ćwiczenie 2.

<b>nmwnmw</b>	<b>nmwnmw</b> uwnwmwnwnwnwu <b>nmwnmw</b> wwnnmnmnumnw un <b>nmwnmw</b> mnmwmnmnn
<b>uwnwnnn</b>	wwwmwununwu <b>uwnwnnn</b> uuwnwu <b>uwnwnnn</b> mwnwuwnu <b>w</b> <b>nwnnn</b> nwm <b>uwnwnnn</b> nnnn
<b>qbqqqb</b>	qb <b>qbqqqb</b> dppdbqpqpqq <b>qbqqqb</b> bdpqbdb <b>qbqqqb</b> dbdbdp qp <b>qbqqqb</b> dbdpbb
<b>bdbbbb</b>	qb <b>bdbbbb</b> qqqbqbdpp <b>bdbbbb</b> dbqpqpqpdbdbdb <b>bdbbbb</b> bbbqbbddp <b>dbqbq</b> pp
<b>wunnnm</b>	wn <b>wunnnm</b> uwnwmwnunwmwn <b>wunnnm</b> wmnnwnwuwnw <b>wunnnm</b> mnmnmnmwu
<b>pdbbdb</b>	pd <b>pdbbdb</b> dbdbdp <b>pdbbdb</b> dbdbqpdp <b>pdbbdb</b> dbdbbbbqqqqbq bbqp <b>pdbbdbp</b> <b>pdbbdb</b>
<b>mnumnu</b>	wuwnwuwnwuwn <b>mnumnu</b> wmwnunwmwnw <b>mnumnu</b> nn m <b>mnumnu</b> wmnnwnwnw
<b>qbdbqq</b>	bp <b>qbdbqq</b> dppdpdpdp <b>qbdbqq</b> bbdbqdpdb <b>qbdbqq</b> qdpdbq <b>qbdbqq</b> qbddbbpb
wmwmnu	uwmnmwmwnwmwmwmwmwmwnwuwmwnwuwnwnwnwu wwwmwmwmwmwmwu
<b>pbpbdb</b>	qq <b>pbpbdb</b> qbdppdb <b>pbpbdb</b> ppqpqpdbdbdbbbbqbbdd <b>pb</b> <b>pbdbpbdb</b> pd <b>pbq</b> qb

### 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





## 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
ΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛ	<	ΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛΛ
%%%%%%%%%%%%	<	%%%%%%%%%%%%
>>>>>>>>>>>>>>>>>>	>	>>>>>>>>>>>>>>>>>>
MMMMMMMMMMMM	=	MMMMMMMMMMMM
\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$	<	\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$
((((((((((((((((((((((((((((((((	<	((((((((((((((((((((((((((((((((
PPPPPPPPPPPP	>	PPPPPPPPPPPP
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO	=	OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^	>	^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

---

### Ćwiczenie 7.

---

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

---



## 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**JFKDYGKDNKOWDNFBGHH**KOK**NFDMJFKH**KOT**NSMKHJK**KO**  
**Ń**KDPS**POREU****OKOR****TRAJ**MXNCKJH**MIS**FJDJFOD**DAJ**MHKQJUQOAJKOM**ÓJ**  
KDLJFGFJKLGNZNDKFGHJFKJGHNFKDJKNDNDKFGHJFKJDZWDNKGHNJNL  
NMNI**PIĆ**NMNKJ**SER**NCKSJ**WÓR**JFKJ**RÓW**NKJFHGFJFJOQJ**SOKKE**SNCM  
VNKBJD**PAS**NMCHVDK**NOS**VHBFJLDD**DAL**MSMNFLSN**MDLA**FJDKJFDKJ**HUK**  
JFKLDJGFKL**GALE**FKLKJGL**SPA**WFKNDJFGKDGNVK**VB**TU**Ż**FJKDJFDS**SOS**  
NVJHKGHKD**SUM**GJKJH**KLOS**NVKDJKFGHJFD**BAK**CMHVJKKD**HŁOŚ**VNJKL  
GNZNGHJFKJDFNKDJFDKFKDNKOMGHJFKJMHGHJFKJDFNVJ**KKD**WMKDK  
**ROK**NVKDJFGFSATJKGJKDJH**KDKIT**VNDNB**JEK**NCMIVNKCJB**DKLĘK**NMDN  
FFDKFKDNKOMGLMWMOQHJFKJMHGHJFKJDFNVJKBGHFMWMO**WV**CBV  
KDJ**BON**ONDKOWSM**NOW**ANSKDOEPSOLKOLSHNAQWMOUESQKOLORMO  
HDNEMNT**OKLSOK**MDNKEOKDFNSPOLSKDNSKDDMNSMDOOOWMKFGHJ  
FKFJJKNNDKFWGHJMHVJ**KKDM**JGHNFK**PAL**DFHGMFJFJJKNNDKFN**M**

