

Małgorzata Dzienniak
Barbara Malinowska

cz. II

ĆWICZENIA

do treningu
stymulującego
funkcje językowe
i inne procesy
poznawcze

WPROWADZENIE

Prezentowane w niniejszym zeszycie ćwiczenia stanowią kontynuację „Ćwiczeń stymulujących funkcje językowe i inne procesy poznawcze” z 2011 roku, przeznaczonych dla osób cierpiących na zespoły otępienne, na różnym etapie zaawansowania choroby.

Ćwiczenia, jak w poprzedniej części, mogą być wykorzystane zarówno, gdy chory pracuje samodzielnie, jak i wspólnie z opiekunem. Głównym celem treningu jest wspomaganie uwagi, pamięci, umiejętności językowych, funkcji wzrokowo – przestrzennych, jak również poprawa samooceny, funkcjonowania emocjonalnego oraz podtrzymywanie więzi między chorym i opiekunem.

Podczas wspólnej pracy warto stosować się do pewnych zasad:

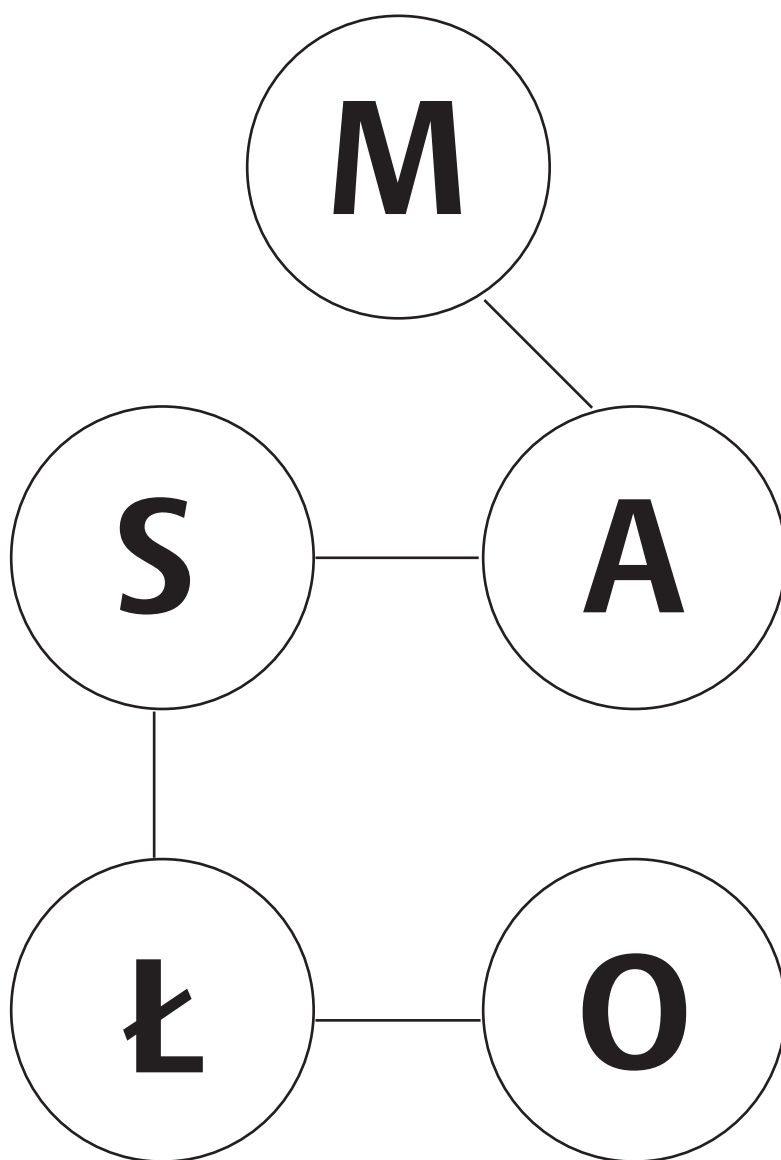
- zadbać o odpowiednie warunki: ciche, spokojne, dobrze oświetlone pomieszczenie, niezbędne przybory do pisania, okulary, etc.;
- zachęcać podopiecznego do regularnych ćwiczeń, najlepiej codziennie;
- nie zmuszać do ćwiczeń, jeśli osoba chora nie ma ochoty, jest rozdrażniona, aktywności np. wspólne oglądanie zdjęć lub kolorowych gazet;
- motywować podopiecznego do pracy sugerując, że gimnastykowanie umysłu jest tak samo ważne, jak ćwiczenie ciała, pozwala bowiem dłużej zachować sprawność intelektualną; warto też zapewnić go, że nie musi wszystkiego wiedzieć, a opiekun jest po to by wspierać i pomagać („w końcu, co dwie głowy to nie jedna”); a przede wszystkim jak najczęściej chwalić chorego, zwracając jego uwagę na elementy treningu, z którymi radzi sobie samodzielnie;
- jeśli podopieczny ma problem ze zrozumieniem instrukcji lub przypomnieniem słowa, można wykonać dwa przykłady za osobę chorą lub użyć podpowiedzi opisowej albo sylabowej – pamiętajmy, że nie wynik jest istotny, ale sam wysiłek włożony w wykonanie zadania.

Prezentowane ćwiczenia skutecznie wykorzystujemy w codziennej pracy z Podopiecznymi Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego i mamy nadzieję, że okażą się przydatne także dla innych osób, sprawujących opiekę nad chorymi z zespołami otępiennymi.

Autorki

Ćwiczenie 1

Proszę odczytać po kolei litery i zapisać powstałe słowo.



--	--	--	--	--

Ćwiczenie 2

Proszę dopisać pasujące słowa:

wieje - wiatr

pada -

szumi -

gra -

pachnie -

płynie -

leci -

boli -

drży -

parzy -

świeci -

miauczy -

kapie -

grzeje -

rośnie -

Ćwiczenie 3

Proszę przeczytać na głos a następnie przepisać zdania.

Muszę zapłacić rachunek za gaz.

Pójdę do sklepu po bułki i ser.

Spotkamy się w piątek wieczorem.

Mam dużo pracy na działce.

W niedzielę pojadę na wycieczkę.

Muszę iść do fryzjera.

Ćwiczenie 4

Proszę dokończyć słowa:

kam –

kart –

kara –

kas –

kab –

kale –

kat –

kacz –

kafe –

kaj –

kan –

kap –

kaw –

kom –

kons –

kont –

kos –

kol –

kob –

kor –

koz –

kop –

koł –

kur –

kub –

kul –

kuc –

kup –

kuf –

kut –

Ćwiczenie 5

Proszę wypisać słowa kojarzące się z podanymi wyrazami.

ślub -

jesień -

butelka -

sylwester -

praca -

podróż -

szpital -

urodziny -

Boże Narodzenie -

prąd -

kiosk -

wieczór -

plaża -

wypadek -

znicz -

Ćwiczenie 6

Proszę dokończyć zdania na zasadzie przeciwieństwa.

Woda może być ciepła albo.....

Mięso może być chude albo

Mężczyzna może być wysoki albo.....

Kręgosłup może być prosty albo.....

Grając w szachy można wygrać albo.....

Windą można jechać w górę albo.....

Uczeń może być pracowity albo.....

Kisiel może być gęsty albo.....

Torba może być ciężka albo

Ręcznik może być suchy albo.....

W pokoju może być jasno albo.....

Człowiek może być wesoły albo.....

Do kina można chodzić często albo.....

Włosy mogą być długie albo.....

Twarz może być ładna albo.....

W pokoju może być bałagan albo.....

Ćwiczenie 6 / cd.

Proszę dokończyć zdania na zasadzie przeciwieństwa.

Mebel może być stary albo.....

Zdjęcie może być czarno-białe albo.....

Zegarek może się spieszyć albo

Droga może być szeroka albo

Zadanie może być łatwe albo

Temperatura może być niska albo.....

Pora może być wczesna albo.....

Ubranie może być czyste albo.....

Muzyka może grać głośno albo

Człowiek może być młody albo.....

Chleb może być czerstwy albo.....

Stan zdrowia może się pogorszyć albo.....

Od przełożonego można dostać naganę albo.....

Małżonek może być kłótlivy albo.....

Spódnicę można zwęzić albo.....

Dziecku można na coś pozwalać albo czegoś.....

Ćwiczenie 7

Proszę dokończyć nazwy PAŃSTW:

Pol – Lit –

Ros – Łot –

Cze – Tur –

Fra – Kana –

Hisz – Bra –

Włó – Arg –

Dan – Nor –

Portu – Szwe –

Hol – Fin –

Bel – Jap –

Nie – Chi –

Wę – Aus –

Rum – Izra –

Ang – Chorw –

Gre – Słow –

Ukr – Mek –

Ćwiczenie 8

Proszę odgadnąć, czego dotyczą następujące opisy:

Ceramiczne płytki na ścianach łazienki –

Nakrycie głowy z rondem –

Jeszcze nie mężatka –

Miejsce, w którym cumują okręty –

Przeciwnieństwo wojny –

Znajduje się wewnątrz śliwki –

Człowiek, który nadużywa alkoholu –

Skoszona, wysuszona trawa –

Inaczej taboret –

Cenny metal –

Narzędzie służące do cięcia –

Zawartość poduszki –

Służy do prasowania –

Służy do wyciągania korków z butelek –

Kolorowe, do rysowania –

Potrzebny, żeby wyskoczyć z samolotu –

Ćwiczenie 8 / cd.

Proszę odgadnąć, czego dotyczą następujące opisy:

Ubranie odpowiednie na basen –

Wysokoprocentowy alkohol –

Służy do nagrywania filmów –

Mieszkają w nim kury –

Spisana, ostatnia wola zmarłego –

Pisze się po niej kredą –

Lekarz, który operuje –

Rowerowa, do nadmuchiwania opon –

Materiał na pokrycie dachu –

Do opatrywania ran –

Miesiąc przed grudniem –

Gumowe buty na błoto i deszcz –

Pojazd konny –

Zwierzę, żyjące pod wodą –

Wisi w oknie –

Ćwiczenie 9

Proszę dopisać żeńskie odpowiedniki podanych słów:

MĘŻCZYZNA

KOBIETA

LEKARZ

KRAWIEC

SEKRETARZ

DENTYSTA

ŚPIEWAK

TANCERZ

KUCHARZ

PIELĘGNIARZ

ROLNIK

PACJENT

WYCHOWAWCA

PRACOWNIK

EKSPEDIENT

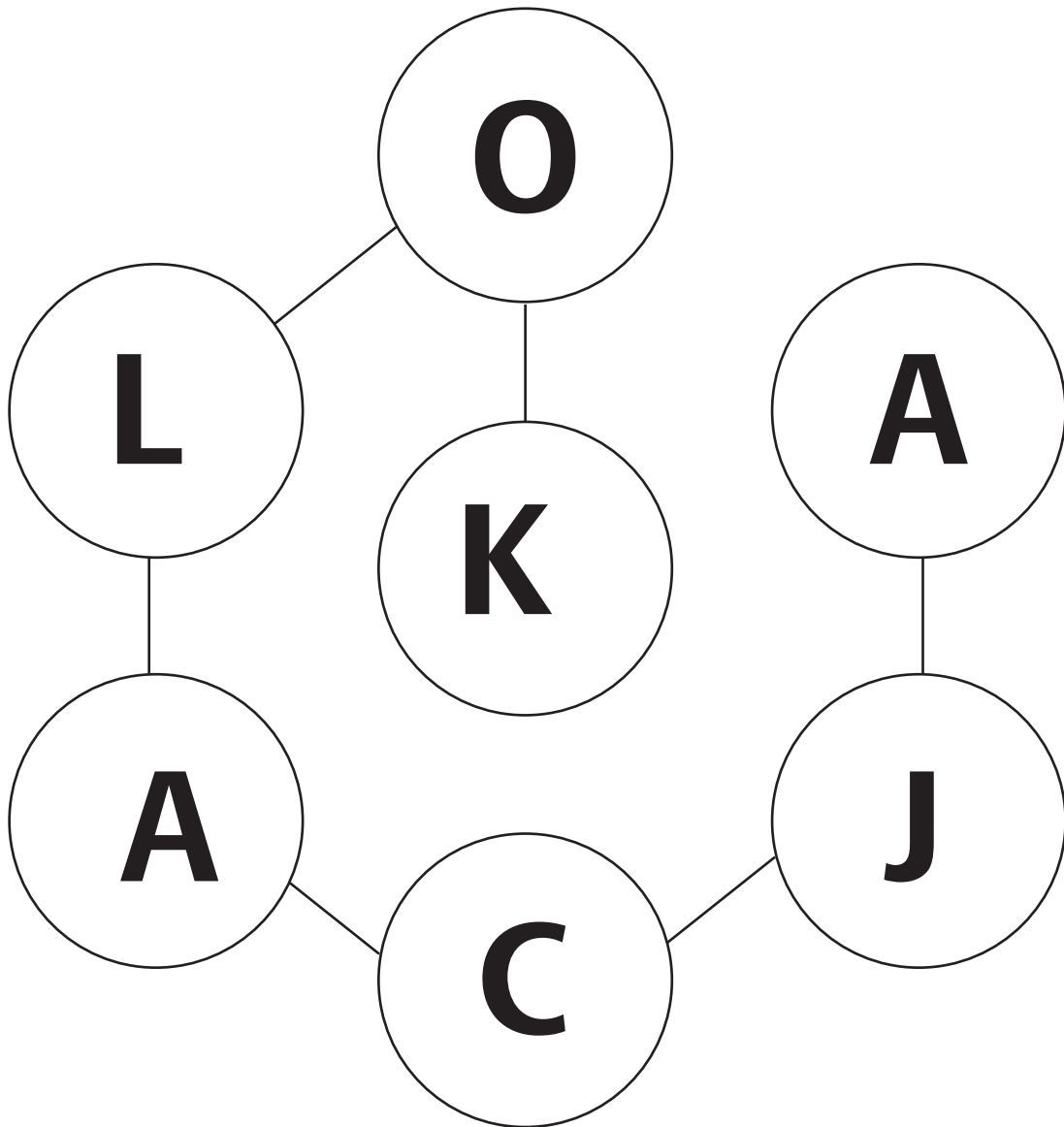
ŁYŻWIARZ

POSEŁ

SĘDZIA

Ćwiczenie 10

Proszę odczytać po kolei litery i zapisać powstałe słowo.



--	--	--	--	--	--	--

Ćwiczenie 11

Proszę dokończyć zdania nazwą koloru.

Trawa jest

Niebo jest

Śnieg jest.....

Pomidor jest

Sałata jest.....

Węgiel jest.....

Mleko jest.....

Cytryna jest.....

Krew jest.....

Czekolada jest.....

Obrączki są.....

Marchew jest.....

Szyba jest.....

Chmury są.....

Popiół jest.....

Ćwiczenie 12

Proszę przeczytać na głos, a następnie przepisać zdania.

Napiszę dziś list do przyjaciela.

Muszę wziąć proszek od bólu głowy.

Lubię kupować na wyprzedażach.

Mam ochotę na lody waniliowe.

Bardzo lubię obserwować ptaki.

Na wakacje pojadę do Chorwacji.

Ćwiczenie 13

Proszę dokończyć słowa:

pal – pak –

pan – par –

pasz – pas –

pacz – paj –

pał – pap –

pat – paz –

per – pes –

peł – pę –

pom – poń –

ped – pop –

por – pos –

pocz – pod –

pog – pol –

poch – poj –

pok – pół –

Ćwiczenie 14

Proszę napisać, gdzie kto pracuje:

NAUCZYCIEL –

GÓRNIK –

HUTNIK –

SPRZEDAWCA –

KIEROWCA –

LEŚNICZY –

SZWACZKA –

MURARZ –

PIEŁĘGNIARKA –

PILOT –

LISTONOSZ –

SĘDZIA –

KELNER –

ROLNIK –

CHIRURG –

AKTOR –

Ćwiczenie 15

Proszę dokończyć następujące zdania:

Policjant łapie.....

Ubrania szyje

Strzykawka służy do podawania.....

Jubiler robi.....

Słuczoną szybę wymieni.....

Po lodzie jeździ się na.....

Po śniegu jeździ się na.....

Podkuty koń ma na kopytach.....

Buty wiąże się.....

Jeździec zakłada na konia.....

Obuwie najczęściej zrobione jest

Miejsce, do którego wkładamy odpadki to.....

Narzędziem do pisania jest.....

Mężczyźni golą się.....

Groźnemu psu na pysk zakłada się.....

Sutanna to ubranie dla

Ćwiczenie 15 / cd.

Proszę dokończyć następujące zdania:

Budynek, w którym znajduje się wiele mieszkań to.....

Z okazji Świąt wysyłamy bliskim.....

Do baku samochodu leje się.....

W samochodzie trzeba zapinać.....

Narzędzie ogrodnicze to.....

Meblem, do którego można coś schować jest.....

Na list trzeba nakleić

W cukierni można kupić.....

Architekt projektuje.....

Tłuszcz, na którym można smażyć to.....

Żeby do kogoś zadzwonić, trzeba znać jego.....

Żeby dostać prawo jazdy, trzeba zdać.....

Przepisy na pyszne dania można znaleźć w książce.....

Niektóre leki można kupić tylko na.....

W autobusie trzeba ustąpić miejsca.....

Ćwiczenie 16

Proszę dokończyć nazwy CZĘŚCI CIAŁA.

rę –	zę –
no –	ję –
sto –	poli –
pal –	łok –
pię –	ram –
szy –	ok –
gło –	bre –
bro –	rzę –
czo –	skro –
kola –	tyd –
kost –	wąt –
ud –	ner –
włó –	płu –
paz –	mó –
kciu –	żoł –
us –	trzu –
no –	ser –

Ćwiczenie 17

Czego dotyczą podane opisy?

Przyjęcie po ślubie –

Budka, w której można kupić gazetę –

Można go dostać na urodziny albo pod choinkę –

Pora dnia, kiedy robi się ciemno –

Piaszczysta nad morzem –

Miejsce, w którym przygotowuje się posiłki –

Podawane choremu, by wyzdrowiał –

Miękka, podkładana pod głowę –

Płonie na nagrobku –

Do picia, do mycia, do pływania –

Kolorowe, pachnące, w bukietach –

Narzędzie do ścinania trawy –

Naczynie, w którym kupujemy wino –

Pora roku ze śniegiem –

Płynie w przewodach elektrycznych –

Rodzaj owada –

Ćwiczenie 17 / cd.

Czego dotyczą podane opisy?

Pora roku po zimie –

Postać ulepiona ze śniegu –

Rodzaj broni palnej –

Narzędzie do kopania –

Wydawany przez dowódcę żołnierzowi –

Płyną z oczu, kiedy jest nam smutno –

Na czerwonym stoimy, na zielonym przechodzimy –

Wielka woda, z falami –

Kwiaty z piosenki o Monte Casino –

Brat i siostra to –

Może nim merdać pies –

Ciemnoskóry człowiek –

Dokument uprawniający do prowadzenia samochodu –

Kuchenna, na talerze i szklanki –

Wiązanka z kwiatów –

Narzędzie do odkręcania śrubek –

Ćwiczenie 18

Proszę podkreślić i wypisać wszystkie słowa zaczynające się na literę „k”.

kamizelka salon jamajka kot jeleń kapturek hak napad garnek
arbuz kajmak brama tata kostka kropla rynna pole furtka ciastko
bursztyn lejek jabłko ryjek kapela koza nocka kubek wrona kruk
zator agat miasto krawat sowa jajko mama kura herbata tort
czekolada pies antybiotyk mrówka jesień kanapa poduszka
komputer muzyka piernik kamień trąbka myszka książka lato
zmierzch zegar kaloryfer budzik łuk kieszeń kartka wróbel rój
kukułkajeżbransoletkarakkawagumadeptakświecadyniakolor
deska kalka krem wino sernik kłapek gitara motocykl kadr zima
firma kropka figura trasa koncert agent igła mróz arka elektryk
dym liść arsenał indyk budyń rower karetka kefir kluseczka bóbr
kieliszek angina klucz rybka kabel żabka kupiec talerz koronka

.....

.....

.....

.....

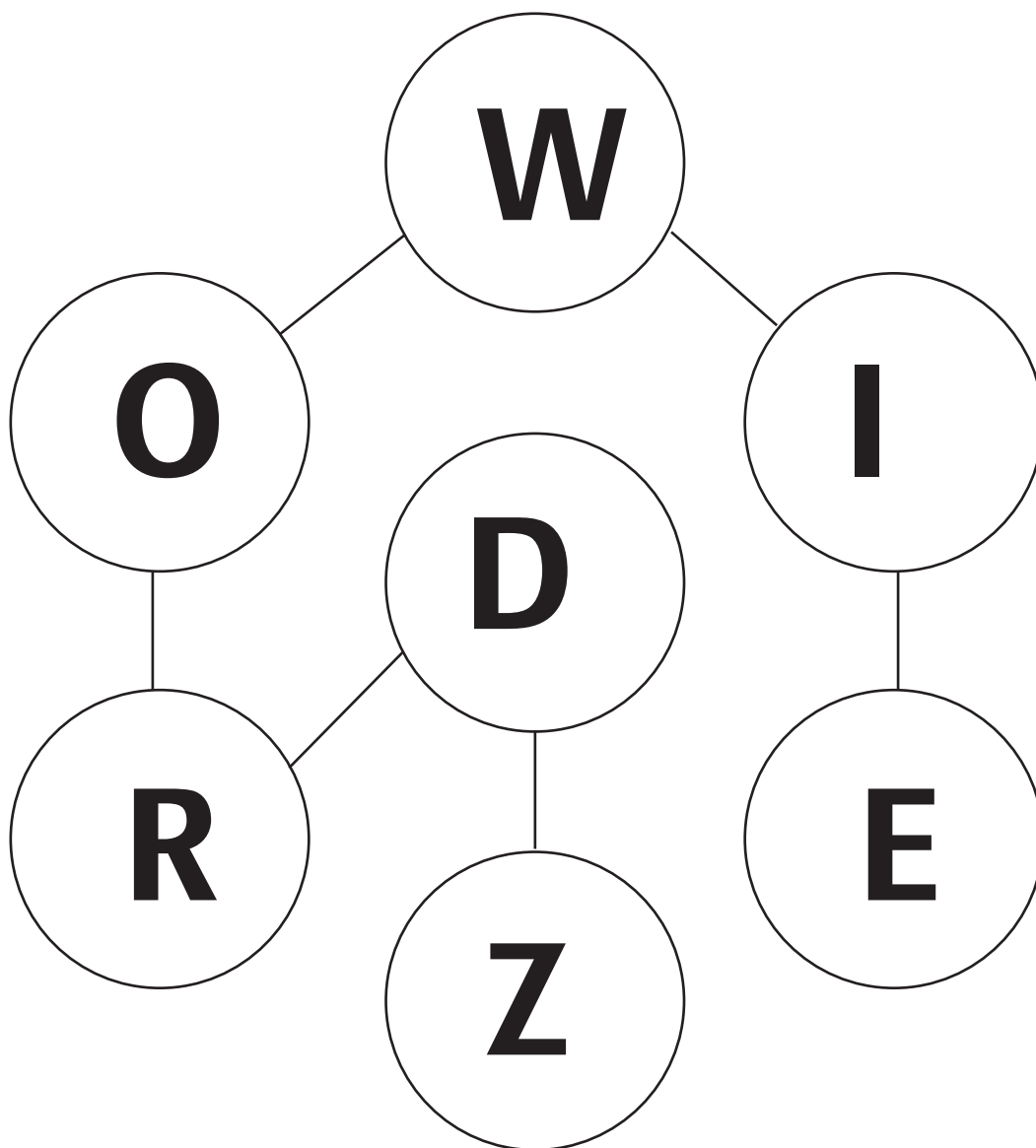
.....

.....

.....

Ćwiczenie 19

Proszę odczytać po kolei litery i zapisać powstałe słowo.



--	--	--	--	--	--	--

Ćwiczenie 20

Proszę wykreślić wszystkie cyfry „6”.

6 6 7 2 9 C C 7 N Q 1 6 6 7 J X X 2 9 9 4 3 B 2 1 M U N 9 V 6 6
C 4 B 8 N 9 M 0 0 4 4 3 V 7 6 8 6 3 6 9 6 0 9 6 2 V 6 N 6 X 6 Z 6
S 6 A 3 F 4 1 K 8 1 0 8 1 7 N 6 V 3 1 C 3 G 4 S 4 K 8 S 7 S 7 4 S
S S 4 8 G 6 0 9 6 9 6 9 6 N 7 J 7 F 3 Z 1 A 1 G 3 4 2 6 4 0 9 6 7
5 6 4 6 6 8 9 9 4 2 3 6 6 6 0 9 8 J 7 G 5 D 2 7 4 6 3 2 1 9 6 7 4 5
2 S 2 A 3 6 M 8 N 6 D D 4 4 4 3 S 6 B B 7 M 8 B 8 B 6 0 9 N 7 I
6 I I E S 1 A 3 Z X 7 X 4 X X 3 B 6 N 7 F 4 R S 3 8 N 8 K 7 H 6 F 5
G N 7 N 7 V 6 C 5 M 8 M 8 6 6 7 4 9 G 3 A 2 N 9 6 7 7 4 3 D 2 3
2 3 S 4 0 8 7 4 1 N 8 6 6 L O K 8 H 6 L L 9 B 6 3 4 2 1 A 8 9 5 3
4 3 2 0 9 8 7 6 5 4 3 2 6 6 5 7 3 5 5 6 3 9 8 7 9 0 7 9 9 9 6 6 6 4
3 2 1 S 1 H 7 9 8 0 6 0 0 5 6 7 5 7 6 1 2 1 3 1 4 2 5 3 6 5 4 0 9 0
7 8 6 0 5 9 4 3 6 3 5 8 7 G 8 8 9 H 6 4 3 C 3 W 2 1 8 7 6 9 7 6 4
F 3 F D 2 S 2 9 7 0 6 5 3 4 2 W 6 N 8 6 N 5 0 9 K 8 H 6 4 8 5 2
9 2 4 3 6 5 0 9 7 8 5 6 1 3 2 7 4 5 3 6 1 0 9 8 3 6 M 4 5 3 1 2 3
2 4 5 2 3 5 0 9 7 5 4 6 6 8 7 6 4 2 4 5 D D 0 9 6 8 7 6 5 1 3 U 2
4 5 3 9 8 4 5 2 0 9 5 8 6 7 6 1 2 3 3 4 E 2 0 8 9 5 7 6 8 1 3 4 2 6
3 4 5 8 7 6 1 2 3 2 2 2 3 1 7 5 6 6 5 3 9 6 F 7 6 5 2 1 2 3 3 0 9 8
7 9 8 7 7 6 0 8 8 6 2 3 5 5 7 6 6 6 5 3 7 4 6 5 D 1 9 8 8 4 7 5 6 6
5 7 5 6 2 9 4 7 4 1 3 H 2 3 2 3 7 2 5 1 3 G 1 5 1 5 4 9 8 6 1 5 3
4 4 9 8 7 W W 7 7 7 6 8 3 4 R 3 3 2 0 9 8 8 8 6 8 0 9 9 8 N 6 4
5 6 7 3 V B 3 3 7 6 6 9 8 6 3 D 3 4 F 7 6 Z 3 V 1 3 3 0 9 1 9 7 8

Ćwiczenie 21

Proszę przeczytać na głos a następnie przepisać zdania.

Trzeba dbać o kondycję fizyczną.

Warto się zdrowo odżywiać.

Lubię pływać i jeździć na rowerze.

Chętnie pójdę z przyjaciółmi do kina.

W sobotę urządzą przyjęcie.

Ćwiczenie 22

Proszę dokończyć słowa:

ter –	tes –
tem –	tam –
ten –	tan –
tas	tar –
tal –	tel –
tecz –	taf –
tur –	tab –
tak –	tap –
tacz –	ty –
tra –	tre –
tru –	try –
tro –	trą –
twa –	tło –
tul –	tor –
tok –	tob –

Ćwiczenie 23

Proszę stopniować określenia tak, jak w przykładzie.

mały	mniejszy	najmniejszy
młody		
gruby		
miły		
ciekawy		
jasny		
smaczny		
wesoły		
trudny		
brudny		
mądry		
ciemny		
bogaty		
groźny		
ładny		

Ćwiczenie 24

Jakie słowo pasuje do podanych określeń?

gorzka, mleczna, z orzechami –

jesienny, zielony, klonowy –

sportowe, wizytowe, na obcasie –

żeliwna, wodociągowa, kanalizacyjna –

płaski, głęboki, porcelanowy –

pachnący, kolorowy, doniczkowy –

fabularny, dokumentalny, rysunkowy –

zakaźna, nieuleczalna –

wytrawne, czerwone, białe –

w linie, w kratkę, uczniowski –

bezsenna, księżycowa, ciemna –

akwariowa, gruba, w galarecie –

genealogiczne, liściaste, iglaste –

pospieszny, towarowy, osobowy –

autobusowy, tramwajowy, miesięczny –

czarna, rozpuszczalna, z mlekiem –

Ćwiczenie 24 / cd.

Jakie słowo pasuje do podanych określeń?

pszenna, żytnia, kartoflana –

osobowy, ciężarowy –

gdańska, trzydrzwiowa, grająca –

elektroniczny, słoneczny, z kukułką –

ulewny, rzęsisty –

czarne, kłębiaste, burzowe –

gęsie, wieczne, kulkowe –

piwne, niebieskie, zielone –

kucharska, telefoniczna –

włoski, laskowy, kokosowy –

na twardo, na miękko, sadzone –

spożywczy, mięsny, papierniczy –

wełniany, perski, wzorzysty –

stacjonarny, komórkowy, zaufania –

Ćwiczenie 25

Proszę dokończyć nazwy ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH:

mle –

twa –

kaka –

jaj –

mą –

buł –

ry –

kef –

só –

mas –

kasz –

maśl –

pie –

chle –

cu –

kons –

her –

pasz –

śmie –

maka –

ka –

dże –

se –

oli –

jog –

roga –

sma –

mió –

węd –

powi –

marg –

Ćwiczenie 26

Czego dotyczą podane opisy?

Schabowy albo mielony –

W dzień błękitne w nocy czarne –

Narzędzie pracy fotografa –

Naczynie służące do smażenia –

Można przez niego rozmawiać z kimś,
kto jest daleko –

Do czytania, źródło informacji –

Zakładana psom przed wyjściem na spacer –

Wzorzysty papier na całej ścianie –

Do siedzenia, wygodniejszy niż krzesło –

Naczynie do picia –

Złoty lub srebrny –

Pisze w nim uczeń –

Kobiety spryskują się nimi,
żeby ładnie pachnieć –

Ćwiczenie 26 / cd.

Czego dotyczą podane opisy?

Zakładamy je, żeby lepiej widzieć –

Robimy je, by utrwalić wspomnienia –

Książka z objaśnieniami znaczenia słów –

Czasami z dużej pada mały deszcz –

Mebel, przy którym pracuje pisarz –

Leży na podłodze, może być perski –

Dzwoni rano, żeby nas obudzić –

Jeden ze sportów zimowych –

Mała, szara, poluje na nią kot –

Inaczej przeciwnik, nieprzyjaciel –

Dwukołowy pojazd z silnikiem –

Miejsce postoju dla wielu samochodów –

Do czesania, kieszonkowy –

Skórzany, na pieniądze i dokumenty –

Zabezpiecza pieszego przed deszczem –

Ćwiczenie 27

Proszę krótko opisać, na czym polega ich praca:

policjant –

górnik –

krawiec –

dentysta –

weterynarz –

sędzia –

kelner –

położna –

okulista –

rolnik –

szofer –

listonosz –

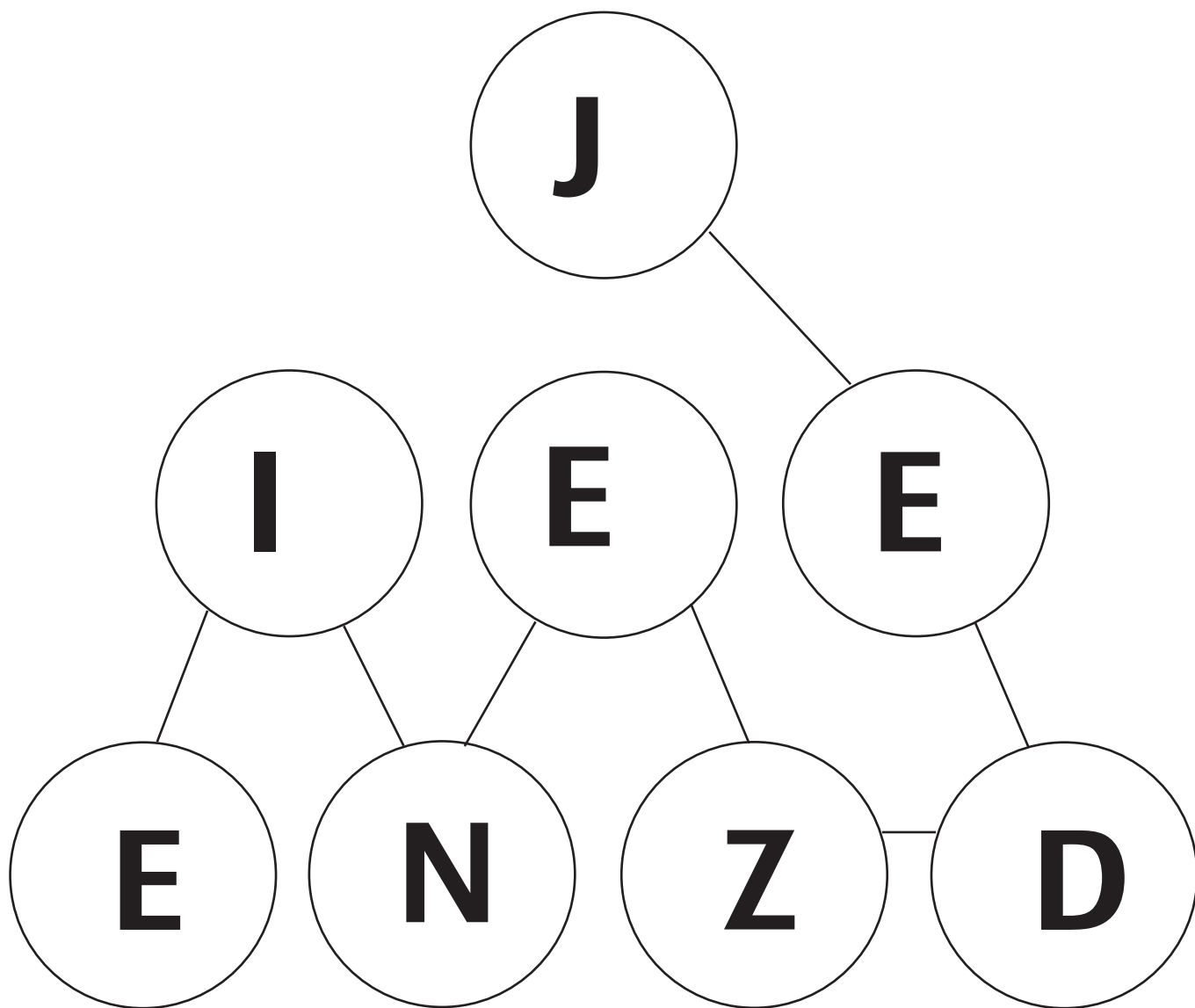
hydraulik –

szewc –

stolarz –

Ćwiczenie 28

Proszę odczytać po kolei litery i zapisać powstałe słowo.



--	--	--	--	--	--	--	--

Ćwiczenie 29

Proszę wypisać po jednym zwierzęciu i przedmiocie, rozpoczynającym się na podaną literę:

ZWIERZĘTA		PRZEDMIOTY	
A		A	
B		B	
C		C	
D		D	
E		E	
F		F	
G		G	
H		H	
I		I	
J		J	
K		K	
L		L	
Ł		Ł	
M		M	
N		N	
O		O	
P		P	
R		R	
S		S	
T		T	
U		U	
W		W	
Z		Z	

Ćwiczenie 30

Proszę przeczytać, a następnie przepisać tekst.

Pani Alina i pan Wacław Nowakowie są małżeństwem od 49 lat. Mają troje dzieci i pięcioro wnucząt. Mieszkają w Łodzi, w Śródmieściu. Ich mieszkanie jest nieduże, ale jasne i przytulne. Niedawno zostało wyremontowane. Codziennie rano państwo Nowakowie chodzą do sklepu po świeże pieczywo, a po południu spacerują po położonym niedaleko parku. Wieczorami pani Alina ogląda telewizję lub rozwiązuje krzyżówki, a pan Wacław czyta książki albo gra w szachy z sąsiadem. Państwo Nowakowie bardzo lubią oglądać wspólnie zdjęcia i wspominać dawne czasy. Są zadowoleni z tego jak poukładali swoje życie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 31

Proszę dokończyć słowa:

zar –

zas –

zak –

zam –

zab –

zag –

zad –

zaw –

zach –

zaj –

zal –

zap –

zer –

zes –

zem –

zeb –

zgo –

zej –

zyg –

zyd –

zim –

zie –

zia –

zio –

zą –

zwią –

zmia –

zja –

zło –

zwa –

Ćwiczenie 32

Jakim jednym słowem, można określić podane pojęcia:

landrynki, karmelki, irysy –

Janina, Marek, Leszek –

zielony, niebieski, czerwony –

Kowalska, Nowak, Wiśniewski –

tango, walc, oberek –

wódka, wino, piwo –

krzesło, stół, szafa –

krowa, koń, owca –

sztruks, elana, tafta –

dorsz, karp, szczupak –

sernik, makowiec, piernik –

jaskółka, wróbel, bocian –

fiat, mercedes, citroen –

sól, pieprz, majeranek –

Ćwiczenie 33

Proszę wypisać jak najwięcej wyrazów w podanych kategoriach:

wyrazy rozpoczynające się na literę „s”

wyrazy rozpoczynające się na literę „z”

wyrazy rozpoczynające się na literę „a”

wyrazy rozpoczynające się na literę „j”

Ćwiczenie 34

Proszę uzupełnić zdania:

Cztery pory roku to:.....

Pierwszym miesiącem roku jest.....

Drugim dniem tygodnia jest.....

Dzieci kończą wakacje i idą do szkoły we.....

Pierwszym roboczym dniem tygodnia jest.....

Boże Narodzenie obchodzimy w miesiącu.....

Marzannę topimy pierwszego dnia.....

Najdłuższy dzień w roku wypada w miesiącu.....

Rok ma zazwyczaj..... dni.

Miesiące letnie to:

Rok kończy się 31- ego

Dniem wolnym od pracy jest

Najkrótszym miesiącem roku jest.....

Moje urodziny wypadają w miesiącu.....

Ćwiczenie 35

Proszę dokończyć nazwy zup:

pomi –

ros –

zale –

krup –

groch –

owo –

bar –

żu –

grzy –

jarzy –

ogór –

kapu –

szcza –

karto –

Ćwiczenie 36

Proszę dokończyć zdania na podstawie tekstu.

Pani Alina i pan Wacław Nowakowie są małżeństwem od 49 lat. Mają troje dzieci i pięcioro wnucząt. Mieszkają w Łodzi, w Śródmieściu. Ich mieszkanie jest nieduże, ale jasne i przytulne. Niedawno zostało wyremontowane. Codziennie rano państwo Nowakowie chodzą do sklepu po świeże pieczywo, a po południu spacerują po położonym niedaleko parku. Wieczorami pani Alina ogląda telewizję lub rozwiązuje krzyżówki, a pan Wacław czyta książki albo gra w szachy z sąsiadem. Państwo Nowakowie bardzo lubią oglądać wspólnie zdjęcia i wspominać dawne czasy. Są zadowoleni z tego jak poukładali swoje życie.

Państwo Nowakowie mają troje.....
Są małżeństwem od.....
Mieszkają w

Ich mieszkanie jest.....
Po południu spacerują po.....
Wieczorami pani Alina ogląda.....
Pan Wacław gra w szachy z.....
Państwo Nowakowie mają pięcioro.....
Bardzo lubią wspominać.....

Ćwiczenie 37

Czego dotyczą podane opisy?

Ma korzeń, pień i koronę –

Jedno z narzędzi pracy stolarza –

Do zaostrzania kredek i ołówków –

Podłużny, żółty owoc –

Zakładane, żeby nie marzły nam ręce –

Potrzebna, kiedy mamy katar –

Przezroczysta w oknie –

Gorący napój często podawany z cytryną –

Biżuteria noszona w uszach –

Obuwie do chodzenia po domu –

Nadchodzi, kiedy się błyska i grzmi –

Zdarza się, gdy rzeka występuje z brzegów –

Przyjeżdża na sygnale na miejsce wypadku –

Zwierzę, które znosi jajka –

Pokrywają ciało ryb –

Ćwiczenie 37 / cd.

Czego dotyczą podane opisy?

Łączy dwa brzegi rzeki –

Pikantna przyprawa –

Słodka, brązowa, w tabliczkach –

Można się nim poparzyć –

Czarne i białe w fortepianie –

Uroczysty strój dla mężczyzny –

Mieszkają w nim zakonnicy –

Ozdoba na kobiecą szyję –

Nosi ją na głowie król –

Domino, warcaby, szachy –

Przykrywamy nią stół –

Ugotowane na twardo lub na miękko –

Narzędzie pracy malarza –

Najważniejsza osoba w zakładzie pracy –

Drzewo z czerwonymi koralami –

Ćwiczenie 38

Proszę podkreślić odpowiedni wyraz.

Co jest większe?	KRAJ	KONTYNENT
Co jest wyższe?	ŻYRAFA	SŁOŃ
Co jest cięższe?	WODA	OLIWA
Co jest krótsze?	RĘKA	NOGA
Co jest jaśniejsze?	KSIĘŻYC	SŁOŃCE
Co jest bardziej kruche?	SZKLANKA	GARNEK
Co jest prostsze?	DRUT	SPRĘŻYNA
Co jest węższe?	KŁADKA	MOST
Co jest szybsze?	SAMOCHÓD	SAMOLOT
Kto jest starszy?	DZIADEK	WUJEK

Ćwiczenie 39

Proszę uzupełnić tabelkę.

NA GŁOWĘ	NA NOGI	NA SZYJĘ

SANDAŁY

MELONIK

SZPILKI

ŁAŃCUSZEK

TOCZEK

KRAWAT

KOLORATKA

PERUKA

NASZYJNIK

FULAR

CYLINDER

WISIOREK

KOZAKI

MOKASYNY

CHODAKI

PERŁY

SPINKA

TREPY

BERET

BAMBOSZE

JARMUŁKA

WELON

KASZKIET

KALOSZE

MUSZKA

LAKIERKI

KLAPKI

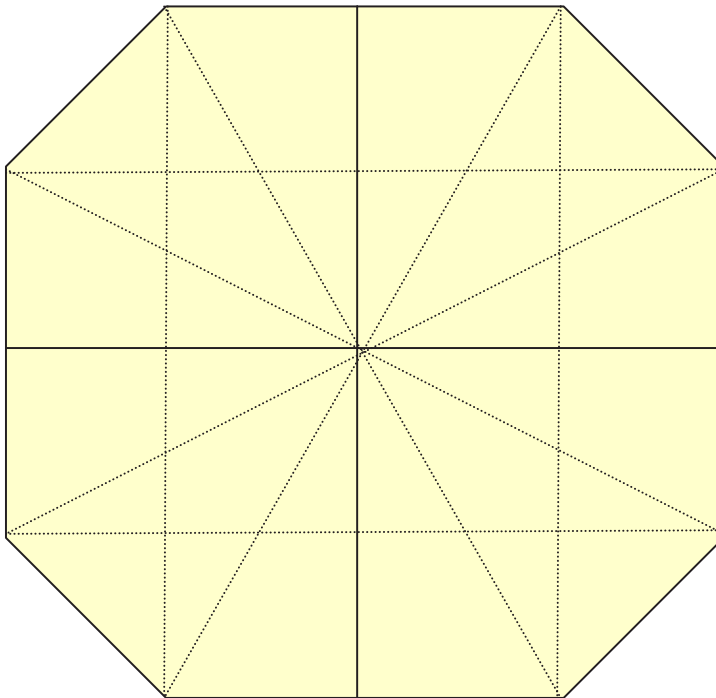
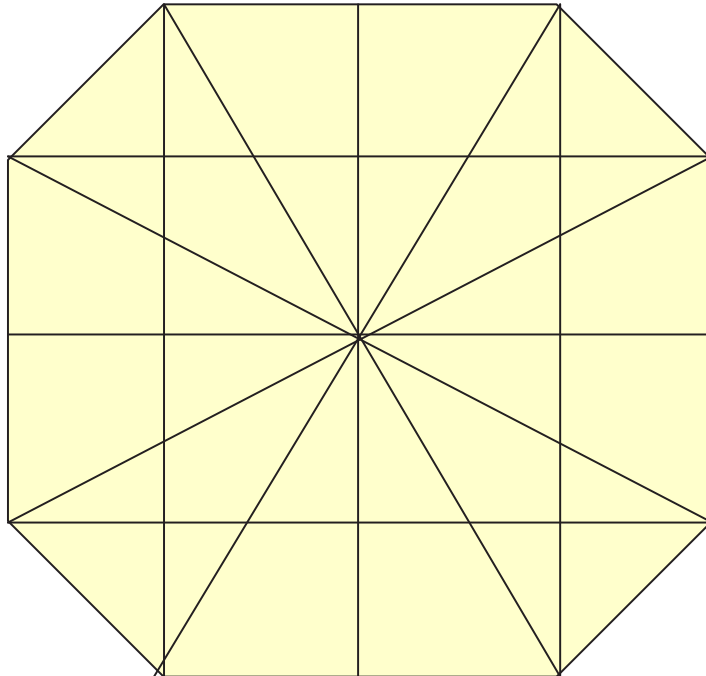
CZEPEK

APASZKA

KORALE

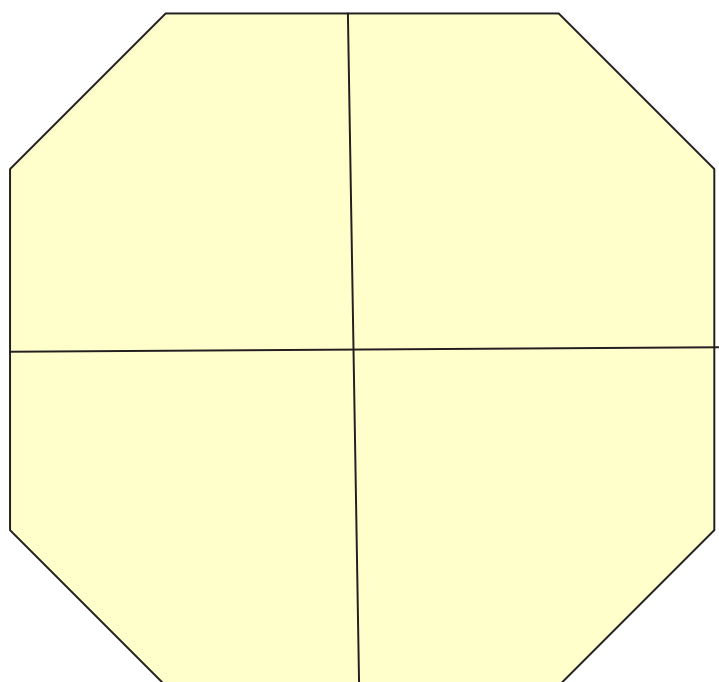
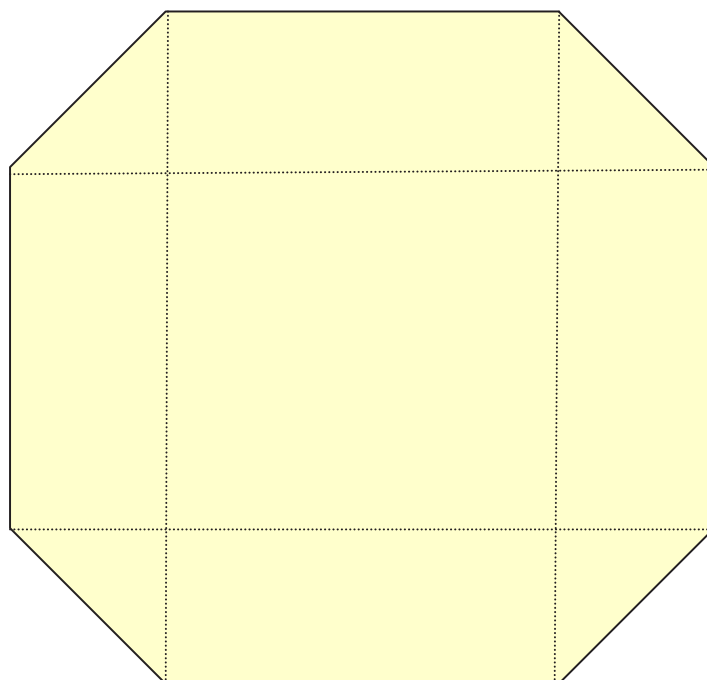
Ćwiczenie 40

Proszę uzupełnić rysunek według wzoru.



Ćwiczenie 40 / cd.

Proszę uzupełnić rysunek według wzoru.



Ćwiczenie 41

Proszę dopasować pojęcia do kategorii.

OWOC	KWIAT	DRZEWO

BUK

MANGO

MANDARYNKA

MELON

JODŁA

CYTRYNA

AZALIA

ORCHIDEA

GREJPFRUT

ANANAS

FREZJA

KIWI

HIACYNT

HORTENSJA

JESION

CHABER

ŚWIERK

KALIA

ARBUZ

MODRZEW

BRZOZA

TOPOLA

NAGIETEK

KLON

GRAB

BEGONIA

BANAN

Ćwiczenie 42

Proszę odczytać nazwy polskich miast posługując się literami ze wskazanego miejsca w tabeli.

Przykład: Ł Ó D Ż
6f 5e 6b 4c

	1	2	3	4	5	6
a	S	O	I	Ś	M	Ę
b	A	J	N	E	B	D
c	G	R	Ą	Ż	Ć	I
d	T	W	Ź	H	A	K
e	E	Ń	Z	C	Ó	Z
f	U	L	P	Y	A	Ł

1. _____
3f 6f 2a 4e 6d
2. _____
1c 6b 4f 3b 3a 1b
3. _____
3f 2b 6e 3b 1b 2e
4. _____
2d 2c 2a 4e 6f 1b 2d
5. _____
3e 1b 6d 2b 3f 1b 3b 4b
6. _____
2d 1b 2c 1a 6e 1b 2d 1b
7. _____
6e 3a 4b 2f 2a 3b 1b 1c 5e 2c 1b

DODATKOWE INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ:

ĆWICZENIA 1, 10, 19, 28: podopiecznemu można wskazać pierwszą literę lub/i dorysować strzałki określające kierunek czytania.

ĆWICZENIA 4, 13, 22, 31: w razie trudności podopiecznemu można udzielać podpowiedzi opisowych, np.: kale- „odczytujemy na nim datę”, tap- „wzorzysty papier na ścianie”. W zależności od zdolności pamięciowych podopiecznego, można go poprosić, żeby wymienił więcej słów rozpoczynających się na daną sylabę.

ĆWICZENIA 2, 6, 11, 15, 32, 34: podopiecznemu można udzielić podpowiedzi jedno- lub dwusylabowej.

ĆWICZENIA 8, 17, 24, 26, 37: w razie trudności można uzupełnić czy poszerzyć definicję, jeśli to nie pomoże, udzielić podpowiedzi sylabowej.

ĆWICZENIE 16: dodatkowo można poprosić podopiecznego o wskazanie wymienianych części ciała.

ĆWICZENIE 20: podopiecznego można prosić o znalezienie dowolnych cyfr czy liter występujących na arkuszu.

ĆWICZENIE 29: zadanie to jest dość trudne dla osób chorych, może być konieczne udzielanie podpowiedzi opisowych i sylabowych

ĆWICZENIE 33: w przypadku znacznie obniżonej fluencji słownej, konieczne jest udzielanie podpowiedzi opisowych, np.: s – „pasażerski lub wojskowy, lata po niebie”, „wełniany, zrobiony na drutach”, itd.

ĆWICZENIE 39, 41, 42: podopiecznym mającym znaczny deficyt uwagi i pamięci roboczej, należy przypominać kolejne czynności do wykonania na bieżąco.

ODPOWIEDZI DO ĆWICZEŃ:

Ćwiczenie 1: MASŁO

Ćwiczenie 2:

pada – **deszcz**, szumi – **morze**, gra – **orkiestra**, pachnie – **róża**, płynie – **rzeka**, leci – **ptak**, boli – **głowa**, drży – **ręka**, parzy – **pokrzywa**, świeci – **słońce**, miauczy – **kot**, kapie – **woda**, grzeje – **piec**, rośnie – **trawa**.

Ćwiczenie 4:

kam – **ień**, kart – **ka**, kara – **bin**, kas – **kada**, kab – **ura**, kale – **sony**, kat – **ar**, kacz – **eniec**, kafe – **teria**, kaj – **danki**, kan – **dydat**, kap – **tur**, kaw – **ka**, kom – **pas**, kons – **erwa**, kont – **akt**, kos – **tka**, kol – **ce**, kob – **ra**, kor – **ytaż**, koz – **ioł**, kop – **erek**, koł – **nierz**, kur – **nik**, kub – **ek**, kul – **omiot**, kuc – **yk**, kup – **no**, kuf – **er**, kut – **er**.

Ćwiczenie 6:

Woda może być ciepła albo **zimna**.

Mięso może być chude albo **tłuste**.

Mężczyzna może być wysoki albo **niski**.

Kręgosłup może być prosty albo **krzywy**.

Grając w szachy można wygrać albo **przegrać**.

Windą można jechać w górę albo w **dół**.

Uczeń może być pracowity albo **leniwy**.

Kisiel może być gęsty albo **rzadki**.

Torba może być ciężka albo **lekka**.

Ręcznik może być suchy albo **mokry**.

W pokoju może być jasno albo **ciemno**.

Człowiek może być wesoły albo **smutny**.

Do kina można chodzić często albo **sporadycznie**.

Włosy mogą być długie albo **krótkie**.

Twarz może być ładna albo **brzydka**.

Ćwiczenie 7:

Polska, Rosja, Czechy, Francja, Hiszpania, Włochy, Dania, Portugalia, Holandia, Belgia, Niemcy, Węgry, Rumunia, Anglia, Grecja, Ukraina, Litwa, Łotwa, Turcja, Kanada, Brazylia, Argentyna, Norwegia, Szwecja, Finlandia, Japonia, Chiny, Australia, Izrael, Chorwacja, Słowacja, Meksyk.

Ćwiczenie 8:

kafelki; kapelusz; panna; port; pokój; pestka; alkoholik; siano; stołek; złoto; piła; pierze; żelazko; korkociąg; kredki; spadochron; kostium; wódka; kamera; kurnik; testament; tablica; chirurg; pompka; papa; gaza; listopad; kalosze; bryczka; ryba; firanka.

Ćwiczenie 9:

lekarz – **lekarka**, krawiec – **krawcowa**, sekretarz – **sekretarka**, dentysta – **dentystka**, śpiewak – **śpiewaczka**, tancerz – **tancerka**, kucharz – **kucharka**, pielęgniarz – **pielęgniarka**, rolnik – **rolniczka**, pacjent – **pacjentka**, wychowawca – **wychowawczyni**, pacownik – **pracownica**, ekspedient – **ekspedientka**, łyzwiarz – **łyżwiarka**, poseł – **posłanka**, sędzia – **sędzina**.

Ćwiczenie 10: KOLACJA

Ćwiczenie 11:

Trawa jest **zielona**.

Niebo jest **błękitne**.

Śnieg jest **biały**.

Pomidor jest **czerwony**.

Sałata jest **zielona**.

Węgiel jest **czarny**.

Mleko jest **białe**.

Cytryna jest **żółta**.

Krew jest **czerwona**.

Czekolada jest **brązowa**.

Obrączki są **złote**.

Marchew jest **pomarańczowa**.

Szyba jest **bezbarwna**.

Chmury są **białe**.

Popiół jest **szary**.

Ćwiczenie 13:

pal – **ec**, pak – **unek**, pan – **cerz**, par – **asol**, pasz – **tet**, pas – **terz**, pacz – **ka**, paj – **ak**, pał – **ka**, pap – **ryka**, pat – **yk**, paz – **nokcie**, per – **ć**, pes – **tka**, peł – **nia**, pę – **to**, pom – **pka**, poń – **czocho**, ped – **ant**, pop – **iół**, por – **zeczka**, pos – **ilek**, pocz – **ta**, pod – **łoga**, pog – **oda**, pol – **ana**, pocho – **dnia**, poj – **azd**, pok – **olenie**, pół – **ka**.

Ćwiczenie 14:

nauczyciel – **szkoła**, górnik – **kopalnia**, hutnik – **huta**, sprzedawca – **sklep**, kierowca – **samochód**, leśniczy – **rezerwat**, szwaczka – **szwalnia**, murarz – **budowa**, pielęgniarka – **szpital**, pilot – **samolot**, listonosz – **poczta**, sędzia – **sąd**, kelner – **restauracja**, rolnik – **gospodarstwo**, chirurg – **sala operacyjna**, aktor – **teatr**.

Ćwiczenie 15:

Policjant łapie **przestępców**.

Ubrania szyje **krawiec**.

Strzykawka służy do podawania **leków**.

Jubiler robi **biżuterię**.

Stłuczoną szybę wymieni **szklarz**.

Po lodzie jeździ się na **łyżwach**.

Po śniegu jeździ się na **nartach**.

Podkuty koń ma na kopytach **podkowy**.

Buty wiąże się **sznurowadłami**.

Jeździec zakłada na konia **siodło**.

Obuwie najczęściej zrobione jest ze **skóry**.

Miejsce, do którego wkładamy odpadki to **kosz**.

Narzędziem do pisania jest **długopis**.

Mężczyźni golą się **maszynką**.

Groźnemu psu na pysk zakłada się **kaganiec**.

Sutanna to ubranie dla **księdza**.

Budynek, w którym znajduje się wiele mieszkań to **blok**.

Z okazji Świąt wysyłamy bliskim **życzenia**.

Do baku samochodu leje się **benzynę**.

W samochodzie trzeba zapinać **pasy**.

Narzędzie ogrodnicze to **sekator**.

Meblem, do którego można coś schować jest **komoda**.

Na list trzeba nakleić **znaczek**.

W cukierni można kupić **ciasto**.

Architekt projektuje **budynki**.

Tłuszcz, na którym można smażyć to **smalec**.

Żeby do kogoś zadzwonić, trzeba znać jego **numer telefonu**.

Żeby dostać prawo jazdy, trzeba zdać **egzamin**.

Przepisy na pyszne dania można znaleźć w **książce kucharskiej**.

Niektóre leki można kupić tylko na **receptę**.

W autobusie trzeba ustąpić miejsca **starszym**.

Ćwiczenie 16:

rę – **ka**, no – **ga**, sto – **pa**, pal – **ec**, pię – **ta**, szy – **ja**, gło – **wa**, bro – **da**, czo – **ło**, kola – **no**, kost – **tka**, ud – **o**, wło – **sy**, paz – **nokcie**, kciu – **k**, us – **ta**, no – **s**, zę – **by**, ję – **zyk**, poli – **czek**, łok – **ieć**, ram – **ie**, ok – **o**, bre – **w**, rzę – **sy**, skro – **ń**, tyd – **ka**, wąt – **roba**, ner- **ki**, płu – **ca**, mó – **zg**, zoł – **ądek**, trzu – **stka**, ser – **ce**.

Ćwiczenie 17:

wesele; kiosk; prezent; wieczór; plaża; kuchnia; poduszka; znicz; woda; kwiaty; kosiarka; butelka; zima; prąd; mucha; wiosna; bałwan; pistolet; łopata; rozkaz; łyż; światła; morze; maki; rodzeństwo; ogon; Murzyn; prawo jazdy; szafka; bukiet; śrubokręt.

Ćwiczenie 18:

kamizelka salon jamajka kot jeleń kapturek hak napad garnek arbuż kajmak brama tata kostka kropla rynna pole furtka ciastko bursztyn lejek jabłko ryjek kapela koza nocka kubek wrona kruk zator agat miasto krawat sowa jajko mama kura herbata tort czekolada pies antybiotyk mrówka jesień kanapa poduszka komputer muzyka piernik kamień trąbka myszka książka lato zmierzch zegar kaloryfer budzik łuk kieszonka kartka wróbel rój kukułka jeź bransoletka rak kawa guma deptak świeca dynia kolor deska kalka krem wino sernik kłapek gitara motocykl kadr zima firma kropka figura trasa koncert agent igła mróz arka elektryk dym liść arsenał indyk budyń rower karetka kefir kluseczka bóbr kieliszek angina klucz rybka kabel żabka kupiec talerz koronka

Ćwiczenie 19: ZDROWIE

Ćwiczenie 22:

ter – mos, tes – tament, tem – peratura, tam – a, ten – is, tan – cerka, tas – ak, tar – an, tal – erz, tel – efon, tecz – ka, taf – ta, tur – ban, tab – letka, tak – towny, tap – czan, tacz – ka, ty – powy, tra – mwaj, tre – ser, tru – nek, try – skać, tro – ska, trą – cać, twa – rz, tło – k, tul – ić, tor – ebka, tok – arz, tob – ołek.

Ćwiczenie 23:

mały	mniejszy	najmniejszy
młody	młodszy	najmłodszy
gruby	grubszy	najgrubszy
miły	milszy	najmilszy
ciekaw	ciekawszy	najciekawszy
jasny	jaśniejszy	najjaśniejszy
smaczny	smaczniejszy	najsmaczniejszy
wesoły	weselszy	najweselszy
trudny	trudniejszy	najtrudniejszy
brudny	brudniejszy	najbrudniejszy
mądry	mądrzejszy	najmądrzejszy
ciemny	ciemniejszy	najciemniejszy
bogaty	bogatszy	najbogatszy
groźny	groźniejszy	najgroźniejszy
ładny	ładniejszy	najładniejszy

Ćwiczenie 24:

czekolada; liść; buty; rura; talerz; kwiat; film; choroba; wino; zeszyt; noc; ryba; drzewo; pociąg; bilet; kawa; mąka; samochód; szafa; zegar; deszcz; chmury; pióro; oczy; książka; orzech; jajko; sklep; dywan; telefon.

Ćwiczenie 25:

mle – ko, kaka – o, mą – ka, ry – ż, só – l, kasz – a, pie – czywo, cu – kier, her – bata, śmie – tana, ka – wa, se – r, jog – urt, sma – lec, węd – lina, marg – aryna, twa – róg, jaj – ka, buł – ki, kef – ir, mas – ło, maśl – lanka, chle – b, kons – erwa, pasz – tet, maka – ron, dże – m, oli – wa, roga – lik, mió – d, powi – dła.

Ćwiczenie 26:

kotlet; niebo; aparat; patelnia; telefon; gazeta; smycz; tapeta; fotel; szklanka; pierścioneł; zeszyt; perfumy; okulary; zdjęcia; słownik; chmura; biurko; dywan; budzik; narciarstwo; mysz; wróg; motocykl; parking; grzebień; portfel; parasol.

Ćwiczenie 27:

policjant – łapie przestępców, górnik – wydobywa węgiel, krawiec – szyje ubrania, dentysta – leczy zęby, weterynarz – leczy zwierzęta, sędzia – wydaje wyroki, kelner – obsługuje gości w restauracji, położna – przyjmuje porody, okulista – bada i leczy oczy, rolnik – hoduje zwierzęta, uprawia pole, szofer – prowadzi samochód, listonosz – roznosi listy, hydraulik – naprawia instalację wodną, szewc – robi buty, stolarz – robi meble.

Ćwiczenie 28: JEDZENIE

Ćwiczenie 29:

ZWIERZĘTA	PRZEDMIOTY
Anakonda	Antena
Baran	Bicz
Czapla	Cegła
Drozd	Drzwi
Emu	Ekran
Foka	Fotel
Gęś	Grzejnik
Hiena	Hamak
Indyk	Igła
Jeż	Jajko
Koń	Kubeł
Lis	Listwa
Łosoś	Łopata
Małpa	Miska
Nosorożec	Nóż
Osioł	Obraz
Pawian	Parasolka
Ropucha	Ruszt
Sęp	Stopień
Tygrys	Tasak
Uklejka	Umywalka
Wiewiórka	Wiertło
Zebra	Znaczek

Ćwiczenie 31:

zar - **z**ąd; zeb - **r**anie; zas - **p**a; zgo - **d**a; zak - **ł**ad; zej - **ś**cie; zam - **e**k; zyg - **z**ak; zab - **u**dowanie; zyd - **e**l; zag - **a**jnik; zim - **n**o; zad - **a**nie; zie - **m**niak; zaw - **i**erucha; zia - **r**no; zach - **ó**d; zio - **ł**a; zaj - **ą**c; zą - **b**ki; zal - **e**głość; zwią - **z**ek; zap - **a**łki; zmia - **n**a; zer - **o**; zja - **w**a; zes - **ł**anie; zło - **d**ziej; zem - **s**tą; zwa - **l**niać.

Ćwiczenie 32:

cukierki; imiona; kolory; nazwiska; tańce; alkohole; meble; zwierzęta; materiały; ryby; ciasta; ptaki; marki samochodów; przyprawy.

Ćwiczenie 33:

stół	serce	sernik	sokół	sól
srebro	szansa	spokój	serdak	słońce
suknia	sójka	sakrament	sarkazm	stopa

zegar	zapałki	zapadnia	zebra	zapis
zbir	zespół	zastój	znajda	zeszyt
związek	zaspą	zator	zupa	zęby

armata	antena	amnestia	armia	alergia
arbuz	anons	alkohol	antybiotyk	alarm
artyleria	algebra	anakonda	aparat	antypatia

Ćwiczenie 33 / cd.:

jabłko	jezdnia	jarmark	jedynak	jaszczurka
jutro	jeżyny	jubilat	jodła	junak
jajka	jadalnia	jarmułka	jakość	jeź

Ćwiczenie 34:

Cztery pory roku to: wiosna, lato, jesień, zima.

Pierwszym miesiącem roku jest styczeń.

Drugim dniem tygodnia jest wtorek.

Dzieci kończą wakacje i idą do szkoły we wrześniu.

Pierwszym roboczym dniem tygodnia jest poniedziałek.

Boże Narodzenie obchodzimy w miesiącu grudniu.

Marzannę topimy pierwszego dnia wiosny.

Najdłuższy dzień w roku wypada w miesiącu czerwcu.

Rok ma zazwyczaj 365 dni.

Miesiące letnie to: czerwiec, lipiec, sierpień.

Rok kończy się 31-ego grudnia.

Dniem wolnym od pracy jest niedziela.

Najkrótszym miesiącem roku jest luty.

Ćwiczenie 35:

pomidorowa; rosół; zalewajka; krupnik; grochówka; owocowa; barszcz; żurek; grzybowa; jarzynowa; ogórkowa; kapuśniak; szczawiowa; kartoflana.

Ćwiczenie 36:

Państwo Nowakowie mają troje dzieci.

Są małżeństwem od 49 lat.

Mieszkają w Łodzi, w Śródmieściu.

Ich mieszkanie jest nieduże, jasne i przytulne.

Po południu spacerują po parku.

Wieczorami pani Alina ogląda telewizję.

Pan Waław gra w szachy z sąsiadem.

Państwo Nowakowie mają pięcioro wnucząt.

Bardzo lubią wspominać dawne czasy.

Ćwiczenie 37:

drzewo; młotek; temperówka; banan; rękawiczki; chusteczka; firanka; herbata; kolczyki; kapcie; burza; powódź; karetka; kura; łuski; most; pieprz; czekolada; żelazko; klawisze; garnitur; klasztor; naszyjnik; korona; gra; serweta; jajko; pędzel; dyrektor; jarzębina.

Ćwiczenie 38:

KONTYNET; ŻYRAFA; OLIWA; RĘKA; SŁOŃCE; SZKLANKA; DRUT; KŁADKA; SAMOLOT; DZIADEK.

Ćwiczenie 39:

NA GŁOWĘ	NA NOGI	NA SZYJĘ
SPINKA	SANDAŁY	NASZYJNIK
MELONIK	KALOSZE	FULAR
CYLINDER	TREPY	MUSZKA
BERET	SZPILKI	ŁAŃCUSZEK
TOCZEK	LAKIERKI	WISIOREK
JARMUŁKA	BAMBOSZE	KRAWAT
CZEPEK	KLAPKI	APASZKA
WELON	KOZAKI	KOLORATKA
KASZKIET	MOKASYNY	KORALE
PERUKA	CHODAKI	PERŁY

Ćwiczenie 41:

OWOC	KWIAT	DRZEWO
MANGO	ORCHIDEA	BUK
GREJPFRUT	CHABER	JESION
MANDARYNKA	NAGIETEK	TOPOŁA
ANANAS	FREZJA	ŚWIERK
MELON	KALIA	KLON
KIWI	BEGONIA	GRAB
ARBUZ	HIACYNT	JODŁA
CYTRYNA	AZALIA	MODRZEW
BANAN	HORTENSJA	BRZOZA

Ćwiczenie 42:

1. P Ł O C K

3f 6f 2a 4e 6d

2. G D Y N I A

1c 6b 4f 3b 3a 1b

3. P O Z N A Ń

3f 2b 6e 3b 1b 2e

4. W R O C Ł A W

2d 2c 2a 4e 6f 1b 2d

5. Z A K O P A N E

3e 1b 6d 2b 3f 1b 3b 4b

6. W A R S Z A W A

2d 1b 2c 1a 6e 1b 2d 1b

7. Z I E L O N A G Ó R A

6e 3a 4b 2f 2a 3b 1b 1c 5e 2c 1b

