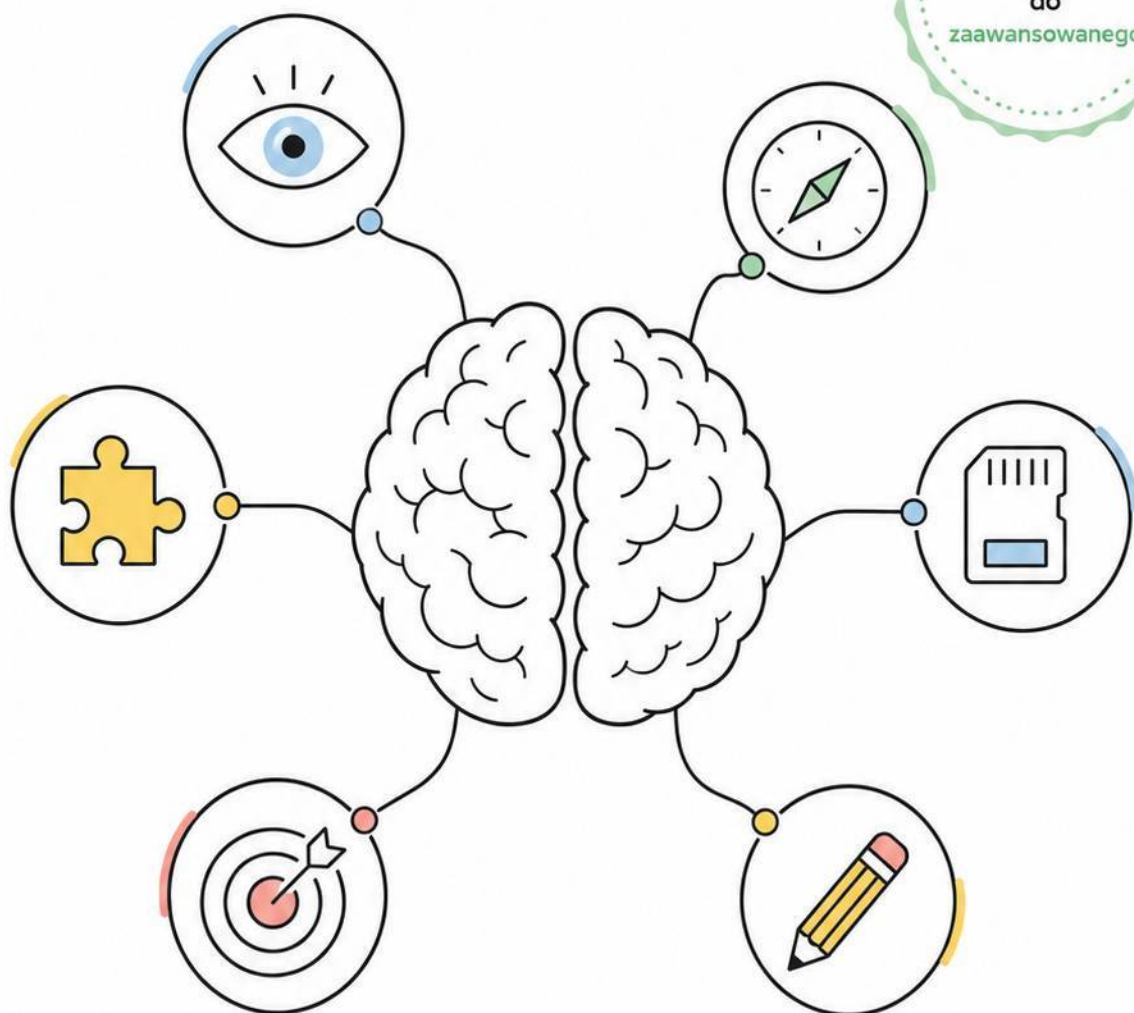


SYSTEM NEUREKA

6 modułów progresywnej stymulacji poznawczej

Ćwiczenia wspierające pamięć, uwagę,
koncentrację i samodzielne myślenie





Prawa autorskie i zasady korzystania



Prawa autorskie

© 2026 System Neureka. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Dozwolone korzystanie

Ten materiał jest przeznaczony do użytku własnego przez osobę, rodzinę, opiekuna lub specjalistę, który legalnie uzyskał dostęp do produktu. Arkusze można drukować wielokrotnie na potrzeby pracy z jednym użytkownikiem lub podopiecznym.

Zabrania się odsprzedaży, udostępniania, kopiowania całego produktu oraz publikowania jego stron w internecie bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich.



Ważna informacja

Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje diagnozy, leczenia, rehabilitacji ani indywidualnej porady lekarza, psychologa, neuropsychologa, terapeuty zajęciowego lub innego specjalisty.

Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń pojawi się silne zmęczenie, ból, niepokój, zawroty głowy lub wyraźna frustracja, należy przerwać zadanie i skonsultować sytuację ze specjalistą.

Spis treści



00 Wprowadzenie

strona 03



01 Moduł 01: Percepcja wzrokowa

strony 04–31

Rozpoznawanie kształtów, różnic, szczegółów, wzorów i relacji między elementami.



02 Moduł 02: Orientacja przestrzenna

strony 32–59

Kierunki, położenie, planowanie drogi, relacje przestrzenne i orientacja na kartce.



03 Moduł 03: Zagadki i łamigłówki

strony 60–87

Logiczne myślenie, kojarzenie faktów, rozwiązywanie problemów i wnioskowanie.



04 Moduł 04: Koncentracja i pamięć

strony 88–115

Zapamiętywanie informacji, przywoływanie szczegółów i utrzymywanie koncentracji.



05 Moduł 05: Uwaga i skupienie

strony 116–143

Selekcja bodźców, wyszukiwanie informacji i świadome kierowanie uwagą.



06 Moduł 06: Umiejętności grafomotoryczne

strony 144–171

Koordinacja wzrokowo-ruchowa, kontrola dłoni, śledzenie linii i precyzja ruchów.

Witaj w Systemie Neureka

Małe ćwiczenia. Regularna praktyka. Aktywny umysł.

System Neureka został przygotowany po to, aby wspierać regularną aktywność umysłową w prosty, uporządkowany i przyjazny sposób. Nie musisz wykonywać wielu zadań jednocześnie. Najważniejsze są spokój, regularność i dopasowanie poziomu trudności do aktualnych możliwości.

W każdym module znajdziesz ćwiczenia ułożone od łatwych do bardziej wymagających. Rozpocznij od prostych zadań, nawet jeśli wydają się bardzo łatwe. Pozwoli to poznać sposób pracy, zbudować pewność siebie i uniknąć niepotrzebnej frustracji.



Jak pracować z materiałem?

- Wybierz spokojne miejsce z dobrym oświetleniem.
- Przygotuj ołówek, gumkę i jedną kartę ćwiczeń.
- Przeczytaj polecenie powoli i upewnij się, że jest zrozumiałe.
- Pracuj przez około 10–15 minut lub krócej, jeśli pojawi się zmęczenie.
- Sprawdź odpowiedź, ale nie oceniaj siebie zbyt surowo.
- Zakończ pracę pozytywnym podsumowaniem.



Wskazówka dla opiekuna

Nie podawaj od razu gotowej odpowiedzi. Najpierw powtórz polecenie, wskaż przykład lub zadaj krótkie pytanie pomocnicze. Chwal wysiłek, nie tylko poprawny wynik.



Każde wykonane ćwiczenie jest krokiem w stronę bardziej aktywnego i pewnego siebie umysłu.

PERCEPCJA WZROKOWA

Zauważaj szczegóły, rozpoznawaj wzory i porównuj elementy

W tym module będziesz ćwiczyć dostrzeganie różnic, podobieństw, kształtów, kierunków i szczegółów.

Zadania zostały uporządkowane od łatwych do bardziej wymagających.



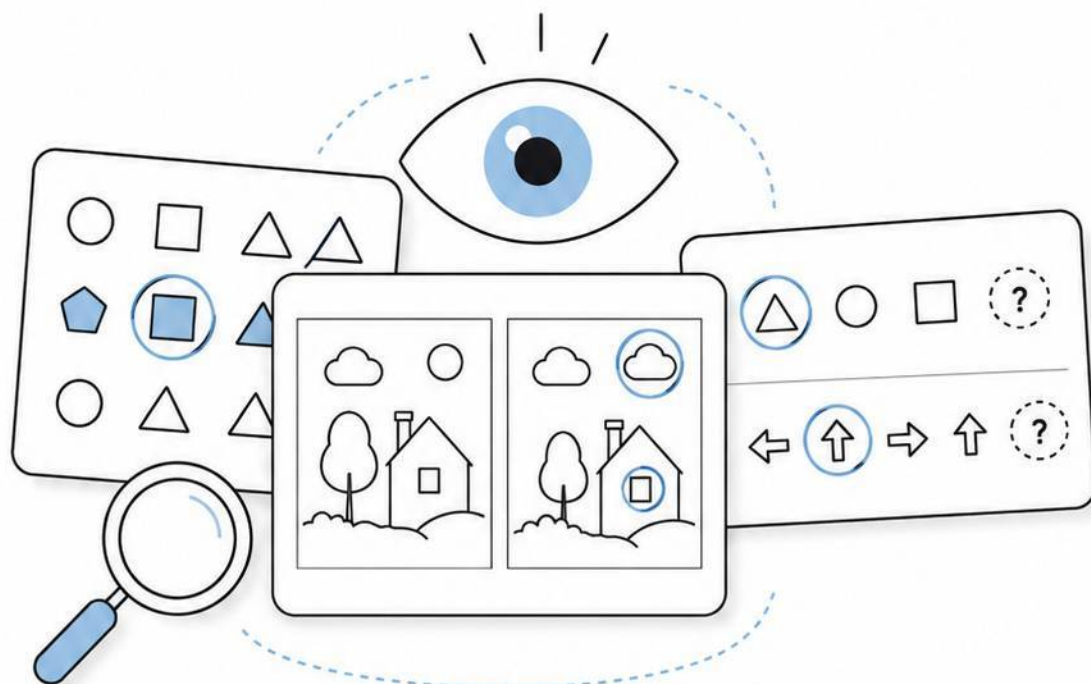
Rozpoznawanie



Porównywanie



Analizowanie



Jak korzystać z tego modułu?

Percepcja wzrokowa pomaga rozpoznawać, porównywać i porządkować informacje, które widzimy. W ćwiczeniach liczy się nie tylko szybkość, ale przede wszystkim dokładne obserwowanie.



Przed rozpoczęciem

- Załóż okulary, jeśli używasz ich do czytania.
- Zadbaj o dobre i równomierne oświetlenie.
- Połóż kartę na stabilnej, jasnej powierzchni.
- Przygotuj ołówek i gumkę.



Podczas ćwiczenia

- Najpierw obejrzyj całą stronę.
- Następnie wykonuj zadanie krok po kroku.
- Możesz używać palca lub linijki, aby śledzić elementy.
- Nie spiesz się. Dokładność jest ważniejsza niż tempo.



Kiedy przejść dalej?

Przejdź do kolejnego poziomu, gdy zadania są wykonywane spokojnie i większość odpowiedzi jest poprawna. Jeśli ćwiczenie powoduje napięcie lub zniechęcenie, wróć do łatwiejszej strony.



Opiekun może powtórzyć polecenie, wskazać pierwszy przykład lub zasłonić część strony, aby zmniejszyć liczbę widocznych elementów. Nie powinien jednak wykonywać zadania za użytkownika.



Spójrz



Porównaj



Zaznacz



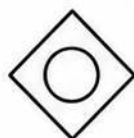
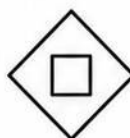
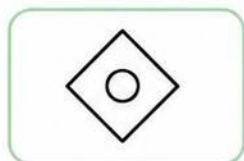
Sprawdź

Znajdź taki sam kształt

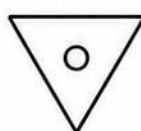
POZIOM ŁATWY

Przyjrzyj się figurze po lewej stronie. Otocz pętlą dokładnie taką samą figurę w każdym rzędzie.

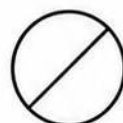
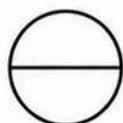
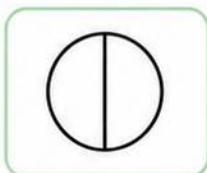
PRZYKŁAD



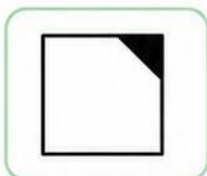
1.



2.



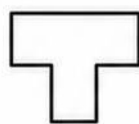
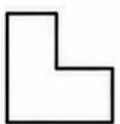
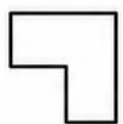
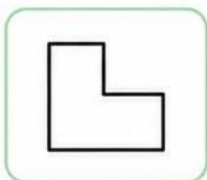
3.



4.



5.



Mój wynik: ____ / 5

Dobra obserwacja zaczyna się od spokojnego patrzenia.

Połącz identyczne symbole

POZIOM ŁATWY

Połącz linią każdy symbol z jego identyczną parą po prawej stronie.



Wskazówka: wybierz jeden symbol i najpierw znajdź jego parę.

☐

Udało mi się połączyć wszystkie pary.

Co nie pasuje?

POZIOM ŁATWY

W każdym rzędzie jedna rzecz nie pasuje do pozostałych. Otocz ją pętlą.

1



Dlaczego ten element nie pasuje?

Ponieważ _____.

2



Dlaczego ten element nie pasuje?

Ponieważ _____.

3



Dlaczego ten element nie pasuje?

Ponieważ _____.

4



Dlaczego ten element nie pasuje?

Ponieważ _____.

5



Dlaczego ten element nie pasuje?

Ponieważ _____.

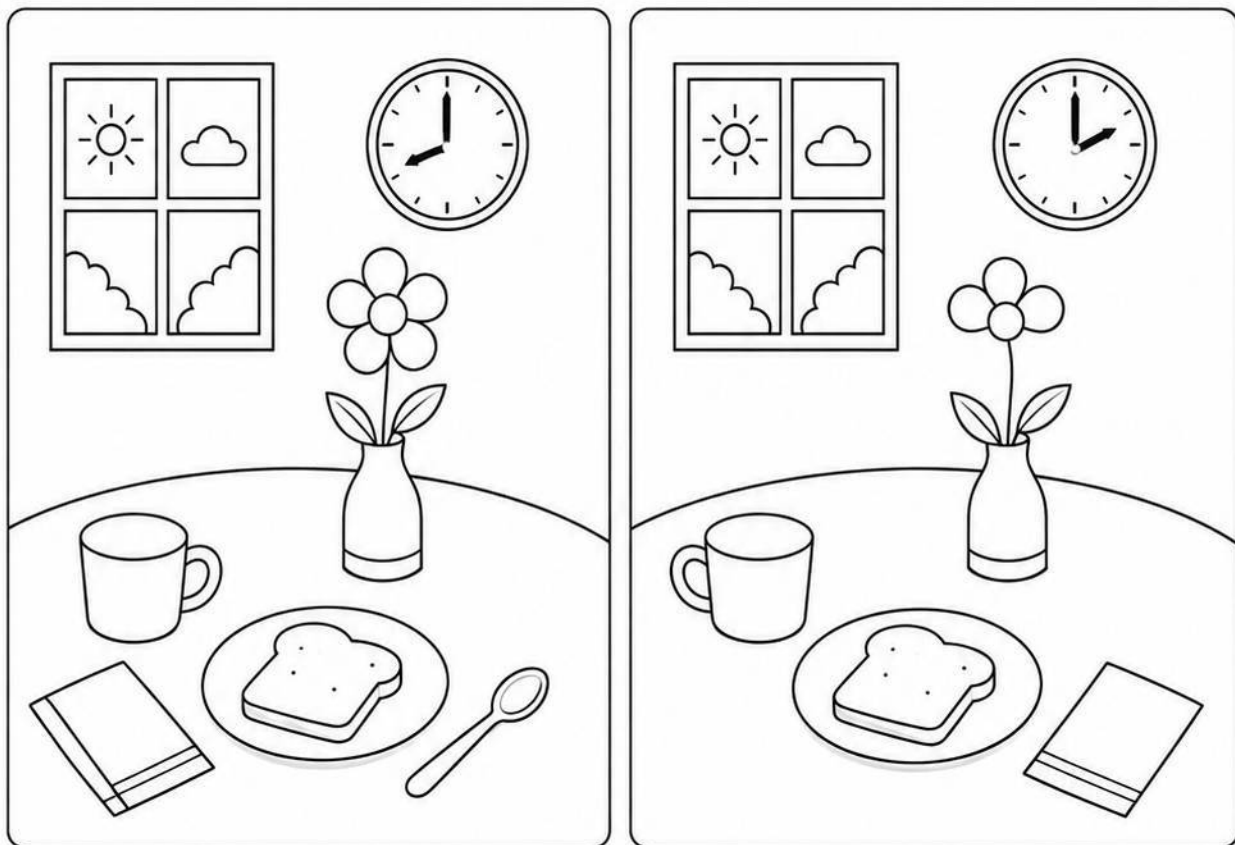


Odpowiedź można podać ustnie. Nie trzeba zapisywać pełnego zdania.

Znajdź 5 różnic

POZIOM ŁATWY

Porównaj dwa obrazki. Znajdź i zaznacz 5 różnic.



Wskazówka: porównuj obrazki od lewej do prawej i od góry do dołu.

Znalazłem/Znalazłam:

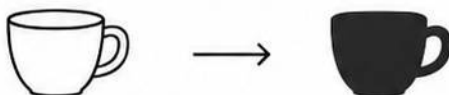
☐ 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5

Dopasuj cień do przedmiotu

POZIOM ŁATWY

Przyjrzyj się przedmiotom po lewej stronie. Połącz każdy przedmiot z jego cieniem po prawej stronie.

Przykład



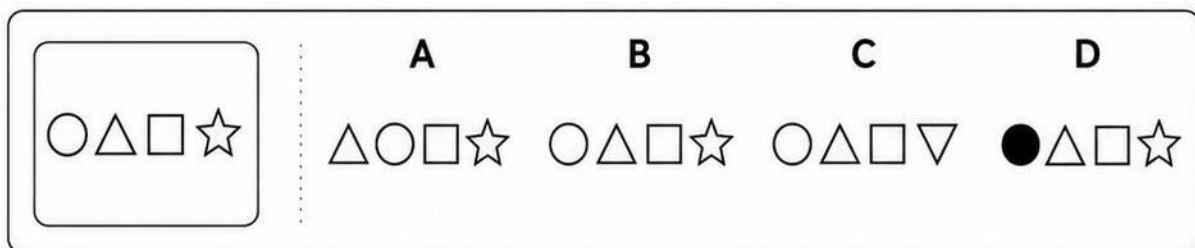
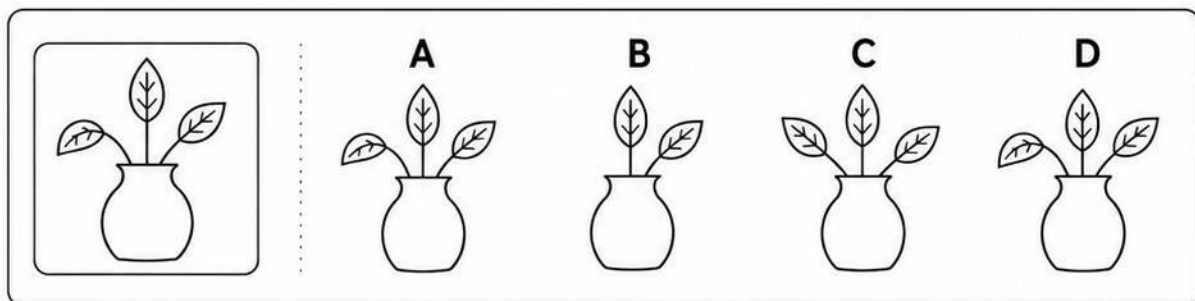
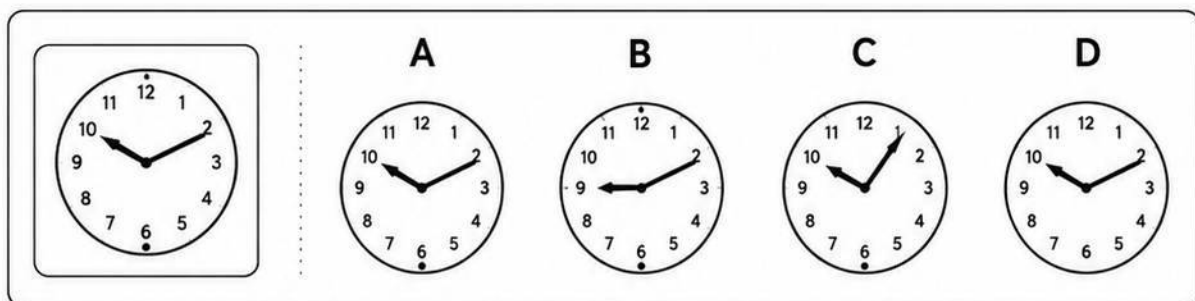
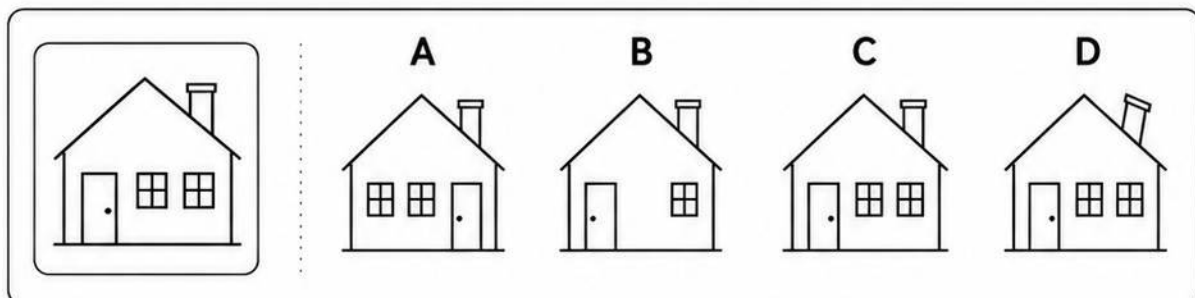
Wskazówka: Zwróć uwagę na zewnętrzny kształt, uchwyty i wystające elementy.

Połączyłem/Połączyłam poprawnie: _____ / 6

Który obrazek jest taki sam?

POZIOM ŚREDNI

Przyjrzyj się obrazkowi wzorcowemu. Zaznacz dokładnie taki sam obrazek spośród czterech możliwości.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Uzupełnij brakujący element POZIOM ŚREDNI

Obejrzyj każdy wzór. Wybierz element, który powinien znaleźć się w pustym miejscu.



Wskazówka: Sprawdź, czy elementy zmieniają się na przemian, obracają się lub zwiększają liczbę.

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____

Znajdź elementy ukryte w obrazie

POZIOM ŚREDNI

Na dużym obrazku ukryto 8 przedmiotów. Znajdź je i otocz pętlą.



1. Klucz



2. Łyżeczka



3. Grzebień



4. Ołówek



5. Guzik



6. Nożyczki



7. Kubek



8. Okulary



Szukaj kolejno: od góry do dołu i od lewej do prawej.

Znalazłem/Znalazłam: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8

Dokończ drugą połowę rysunku

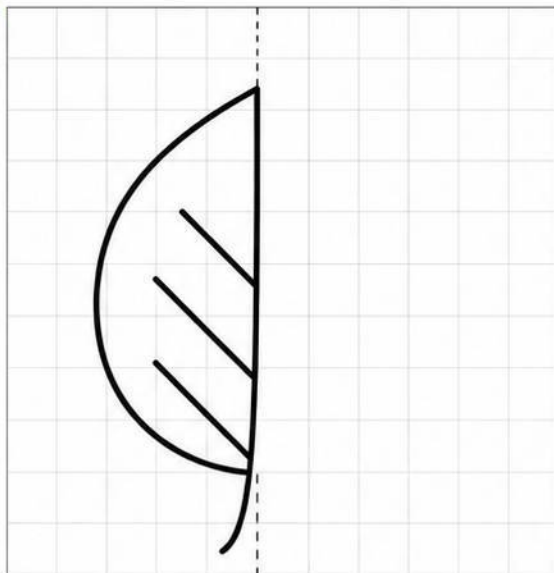
POZIOM ŚREDNI

Dorysuj brakującą połowę każdego obrazka tak, aby obie strony były symetryczne. Symetryczne oznacza, że obie strony wyglądają jak odbicie w lustrze.

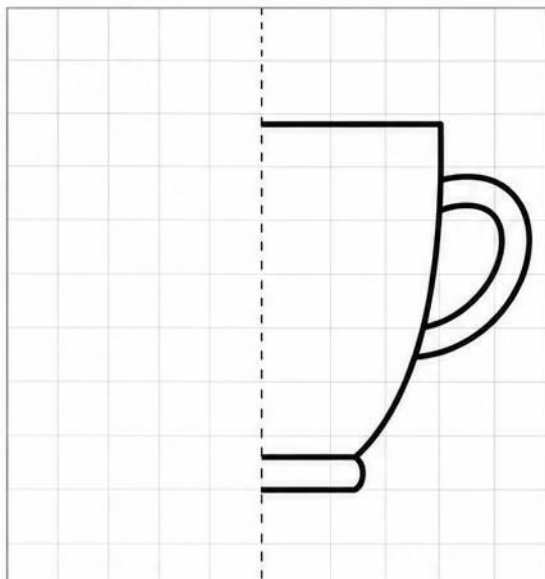


Przykład: obie strony mają taki sam kształt.

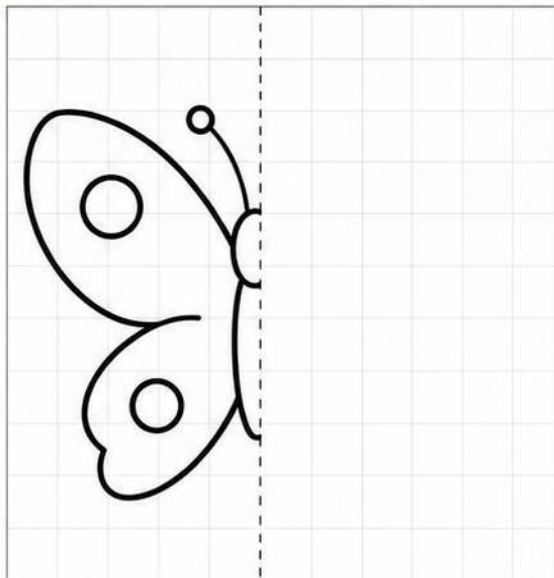
1



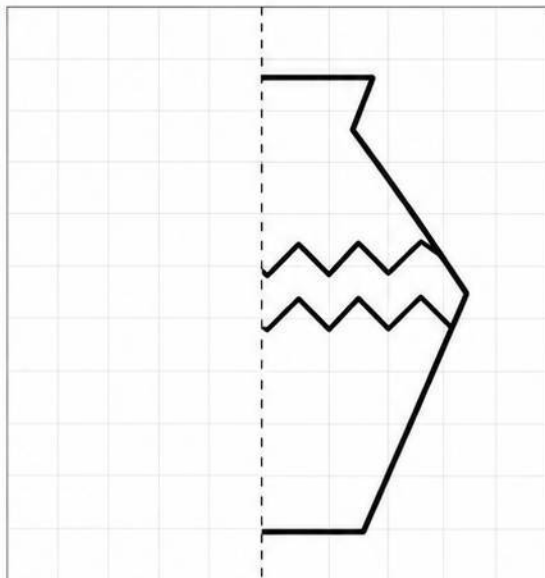
2



3



4



Który rysunek był najłatwiejszy?

1

2

3

4

Policz figury mimo zakłóceń

POZIOM ŚREDNI

Policz wskazane figury. Zapisz wynik w odpowiednim polu.

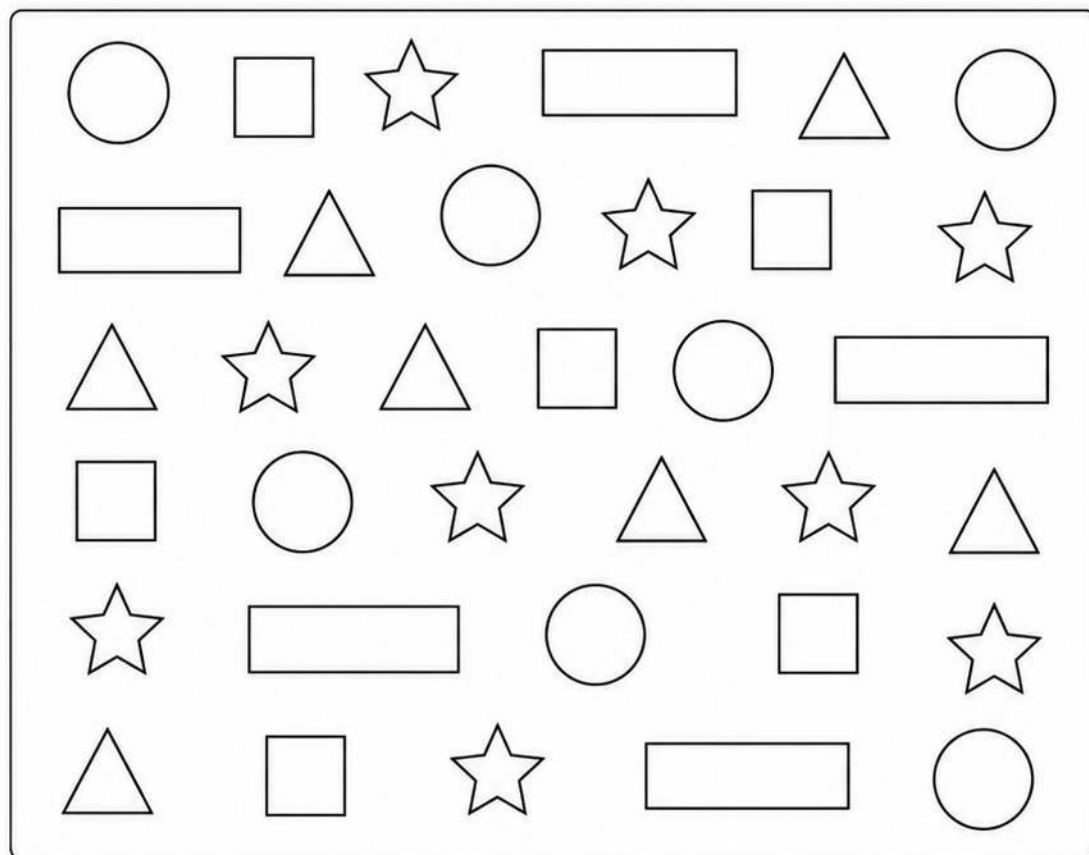


Figura	Ile?
Koła	_____
Kwadraty	_____
Trójkąty	_____
Prostokąty	_____
Gwiazdy	_____

Wskazówka: wybierz jeden rodzaj figury, zaznaczaj go małą kreską i dopiero potem licz.

Sprawdziłem/Sprawdziłam wynik drugi raz: ☐

Znajdź taki sam układ

POZIOM ŚREDNI

Przyjrzyj się układowi wzorcowemu. Zaznacz obrazek, na którym elementy znajdują się w dokładnie tych samych miejscach.

1. **WZORZEC**

☆		
	○	
		△

A

☆		
	○	
		△

B

△		
	○	
		☆

C

☆		
		○
		△

2. **WZORZEC**

	□	
		♥
×		

A

	□	
	♥	
×		

B

	□	
		♥
		×

C

	□	
		♥
×		

3. **WZORZEC**

		○
	☆	
△		

A

		○
☆		
△		

B

		○
	☆	
△		

C

○		
	☆	
		△

4. **WZORZEC**

♥		
□		
		×

A

♥		
	□	
		×

B

		♥
□		
		×

C

♥		
□		
		×



Wskazówka: Najpierw sprawdź górny rząd, potem środek i na końcu dolny rząd.

1. _____

2. _____

3. _____

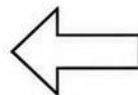
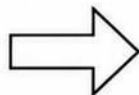
4. _____

Obrazki w lustrze

POZIOM ŚREDNI

Przyjrzyj się obrazkowi po lewej stronie. Zaznacz jego prawidłowe odbicie lustrzane.

Odbicie lustrzane pokazuje obraz tak, jak widziałoby go lustro ustawione obok. Lewa i prawa strona zamieniają się miejscami.



Nie obracaj kartki. Wyobraź sobie, że między obrazkami stoi lustro.

1.



A



B



C



2.



A



B



C



3.



A



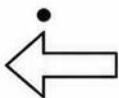
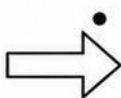
B



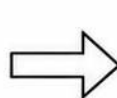
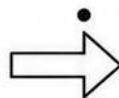
C



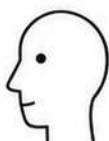
4.



B



5.



1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

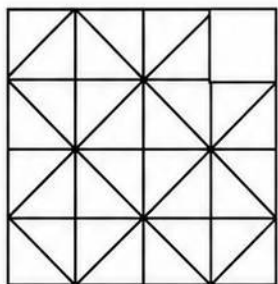
5. ____

Którego fragmentu brakuje?

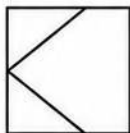
POZIOM ZAAWANSOWANY

W każdym obrazku brakuje jednego fragmentu. Wybierz część, która pasuje do pustego miejsca.

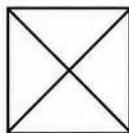
1.



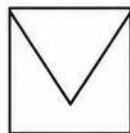
A



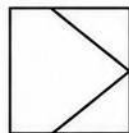
B



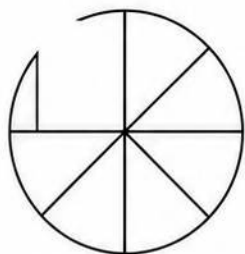
C



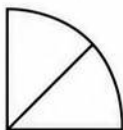
D



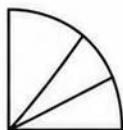
2.



A



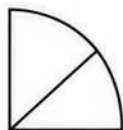
B



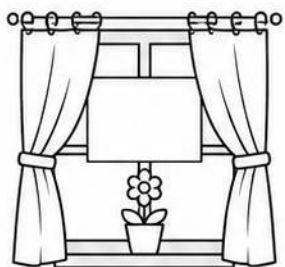
C



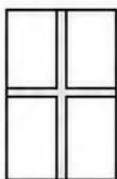
D



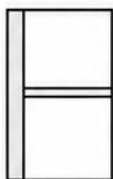
3.



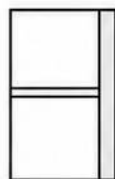
A



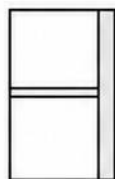
B



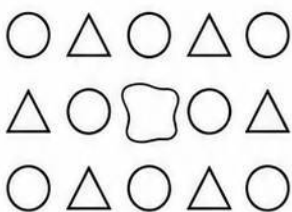
C



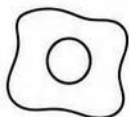
D



4.



A



B



C



D



Wskazówka: Sprawdź trzy rzeczy: kształt fragmentu, kierunek linii i wzór wokół pustego miejsca.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Znajdź figurę po obrocie

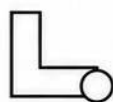
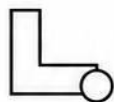
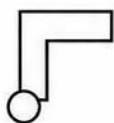
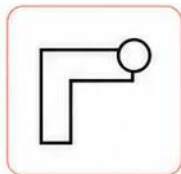
POZIOM ZAAWANSOWANY

Przyjrzyj się figurze wzorcowej. Zaznacz tę samą figurę po obrocie.
Uważaj na odbicia lustrzane.

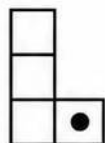
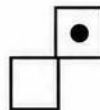
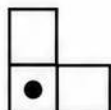
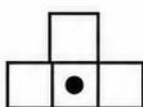
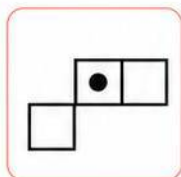


Obrót oznacza, że figura zmienia kierunek, ale wszystkie jej części pozostają po tej samej stronie względem siebie.

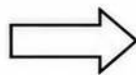
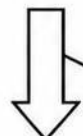
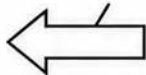
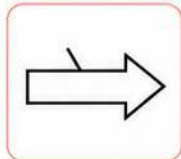
1



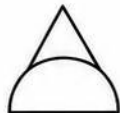
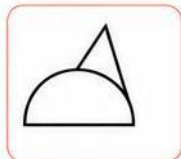
2



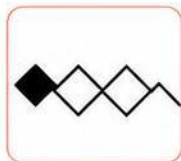
3



4



5



Najpierw wybierz jeden charakterystyczny szczegół.
Następnie sprawdź, gdzie znajduje się po obrocie.

1. _____

2. _____

3. _____

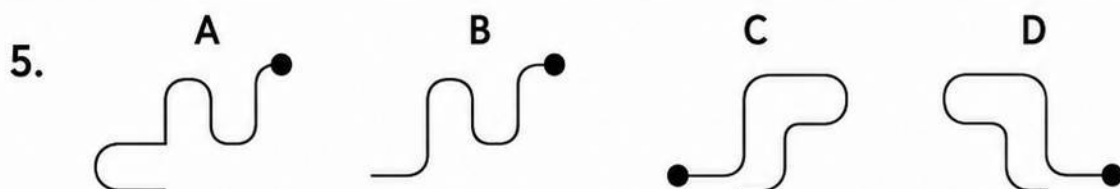
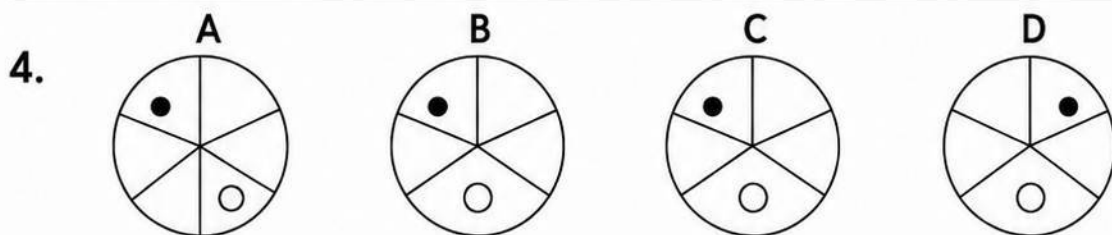
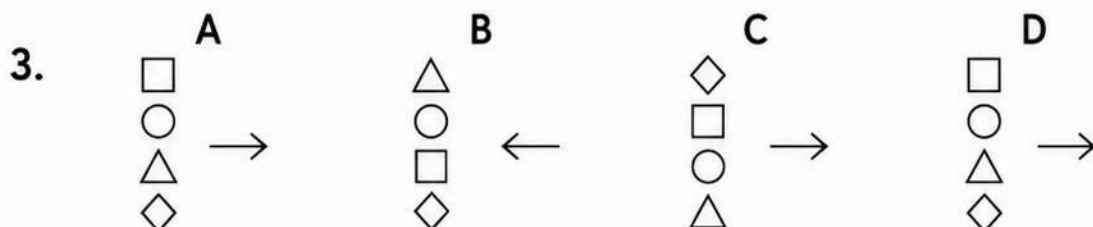
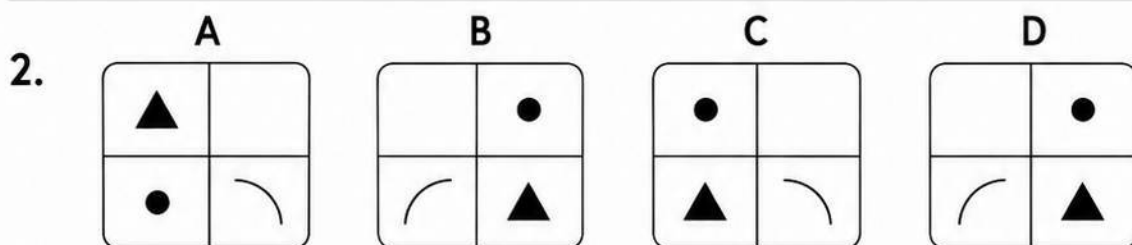
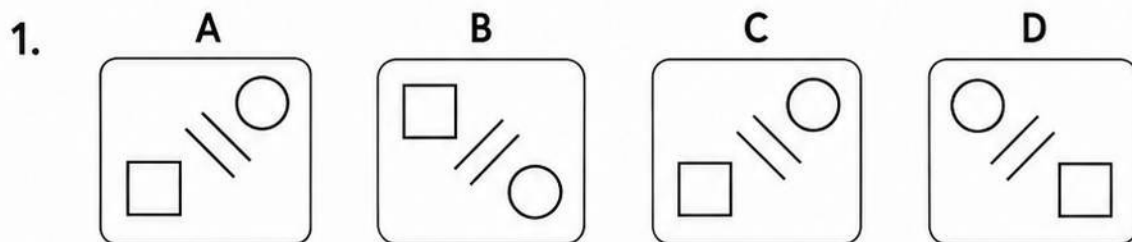
4. _____

5. _____

Porównaj złożone wzory

POZIOM ZAAWANSOWANY

W każdym rzędzie znajdź dwa dokładnie takie same wzory. Zaznacz je tym samym symbolem.



Wskazówka: Porównuj kolejno: liczbę elementów, ich położenie, kierunek i sposób wypełnienia.

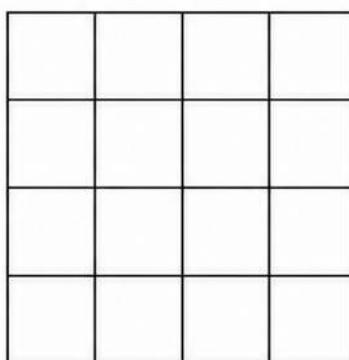
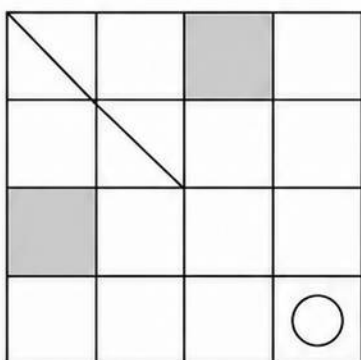
1. ____ i ____ 2. ____ i ____ 3. ____ i ____ 4. ____ i ____ 5. ____ i ____

Odtwórz wzór na siatce

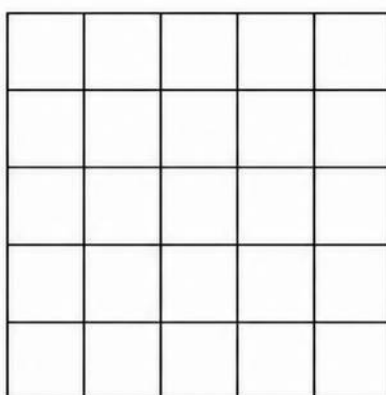
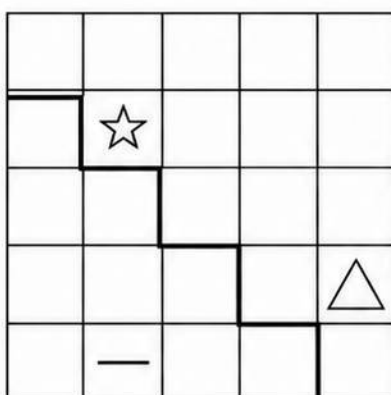
POZIOM ZAAWANSOWANY

Przerysuj każdy wzór na pustą siatkę. Zachowaj położenie wszystkich linii i znaków.

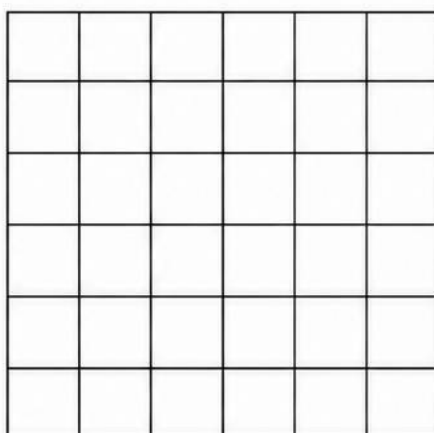
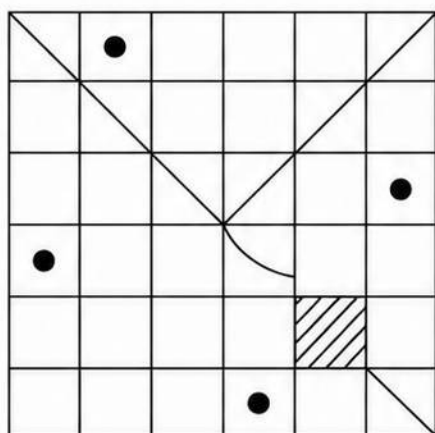
1.



2.



3.



Wskazówka: Zaczynij od elementów znajdujących się w rogach. Potem dodaj linie i znaki w środku.

Czy wszystkie elementy są w tych samych miejscach?

☐ Tak☐ Jeszcze sprawdzę☐

Znajdź błędy w układzie

POZIOM ZAAWANSOWANY

Porównaj układ wzorcowy z układem obok. Znajdź i zaznacz 7 błędów.

WZÓR

PORÓWNAJ



Sprawdzaj po jednym rzędzie. Po znalezieniu różnicy zaznacz ją małym kółkiem.

Znalazłem/Znalazłam: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

Który widok pasuje do przedmiotu?

POZIOM ZAAWANSOWANY

Przyjrzyj się przedmiotowi. Wybierz obrazek pokazujący go z podanego kierunku.



Widok z góry pokazuje przedmiot tak, jakbyśmy patrzyli na niego znad stołu.

Widok z boku pokazuje jego profil.



Z GÓRY



Z BOKU



Z PRZODU

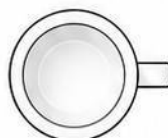


1. Który obrazek pokazuje filiżankę z góry?

A



B



C

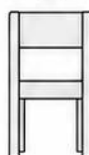


2. Który obrazek pokazuje krzesło z boku?

A



B

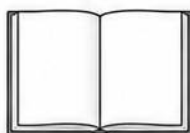


C



3. Który obrazek pokazuje książkę od przodu?

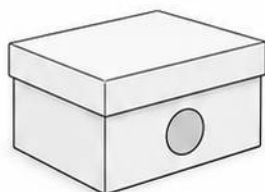
A



B

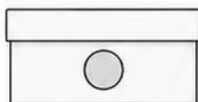


C



4. Który obrazek pokazuje pudełko z góry?

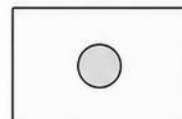
A



B



C



1. ____

2. ____

3. ____

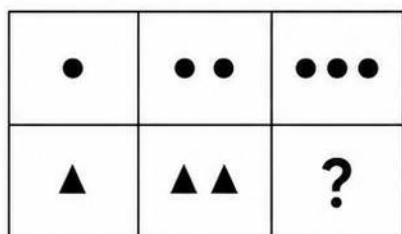
4. ____

Wybierz brakującą część matrycy

POZIOM ZAAWANSOWANY

Przyjrzyj się zmianom w każdym rzędzie i kolumnie.
Wybierz obrazek, który powinien znaleźć się w pustym polu.

1.

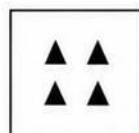
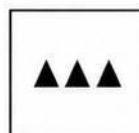
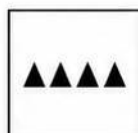


A

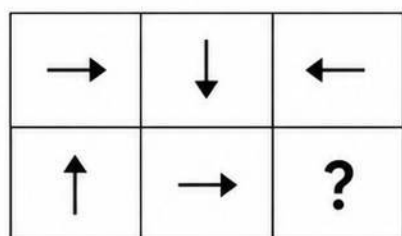
B

C

D



2.

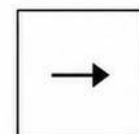
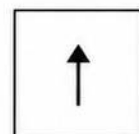
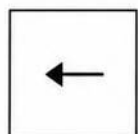
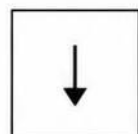


A

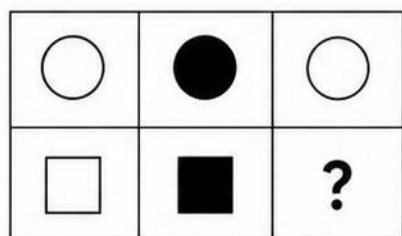
B

C

D



3.

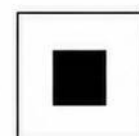
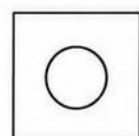
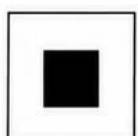
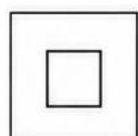


A

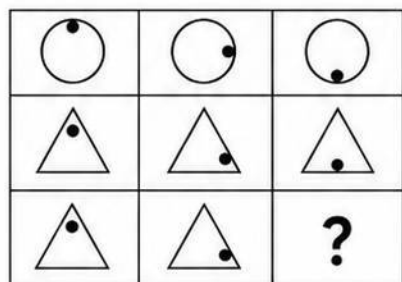
B

C

D



4.

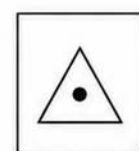
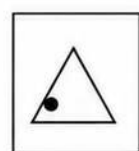
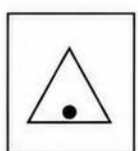
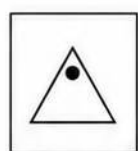


A

B

C

D



Wskazówka: Najpierw sprawdź, co zmienia się w poziomie. Potem sprawdź zmianę w pionie.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

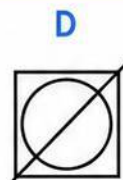
Ćwiczenie mieszane: szybkie porównania

POWTÓRZENIE MIESZANE

Wykonaj po kolei pięć krótkich zadań. Przeczytaj każde polecenie osobno.

1 Identyczne

Zaznacz dwa identyczne symbole.



2 Intruz

Otocz element, który nie pasuje.



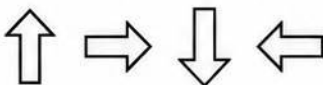
3 Sombra

Połącz przedmiot z właściwym cieniem.



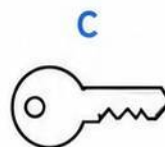
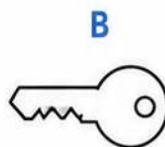
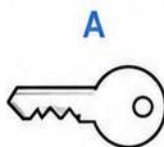
4 Sekwencja

Wybierz następny element.



5 Espelho

Zaznacz prawidłowe odbicie lustrzane.



Mój wynik: ____ / 5

Które zadanie wymagało najwięcej uwagi?

1

2

3

4

5

Ćwiczenie mieszane: obserwuj i zapamiętaj

POWTÓRZENIE MIESZANE

Przyglądaj się obrazkom przez około 30 sekund. Następnie zasłoń górną część strony i odpowiedz na pytania.



Biurko do pracy



ZASŁOŃ OBRAZEK

- 1 Ile przedmiotów znajdowało się na biurku?

- 2 Co leżało na notesie?

- 3 Po której stronie znajdował się kubek?

- 4 Co leżało obok zegarka?

- 5 Czy na obrazku była roślina?

- 6 Który przedmiot znajdował się w prawym dolnym rogu?



Jeśli użytkownik ma trudność, pozwól ponownie obejrzeć obrazek i spróbować jeszcze raz.

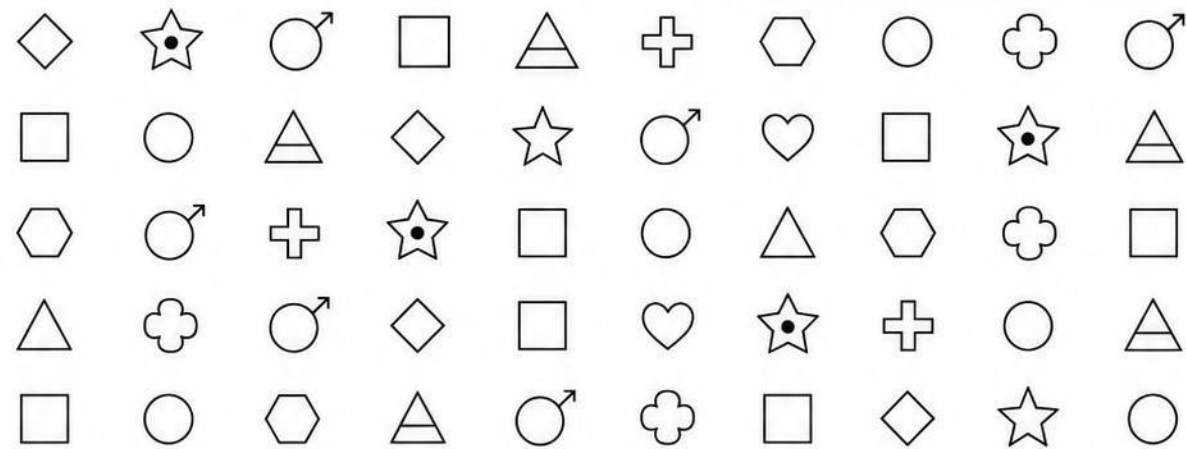
Duże wyzwanie wzrokowe

POWTÓRZENIE MIESZANE

Wykonaj trzy części zadania. Pracuj spokojnie i sprawdzaj każdy element po kolei.

A. Znajdź symbole

Znajdź i zaznacz wszystkie symbole pokazane w ramce.



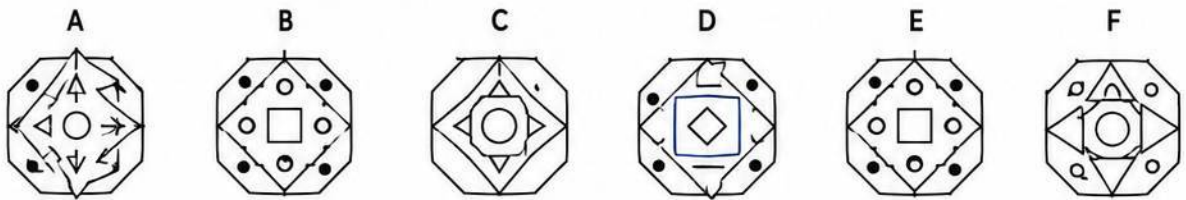
Gwiazdy: _____

Trójkąty: _____

Koła: _____

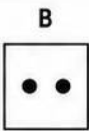
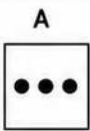
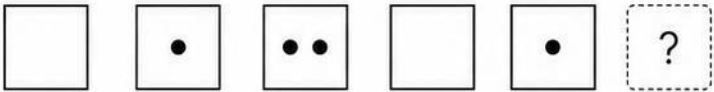
B. Znajdź parę

Zaznacz dwa identyczne wzory.



C. Uzupełnij wzór

Wybierz brakujący element.



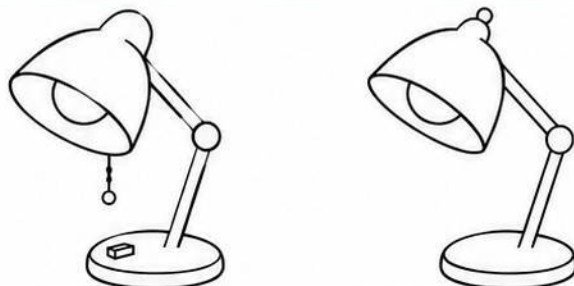
Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź odpowiedzi jeszcze raz.

Powtórka modułu 01: Percepcja wzrokowa

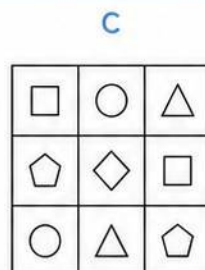
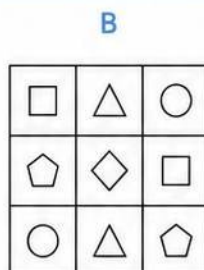
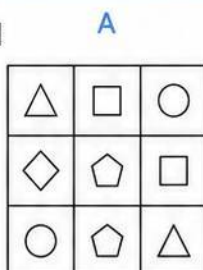
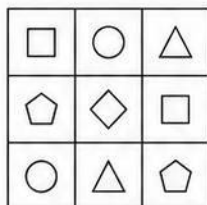
Wykonaj cztery zadania podsumowujące. Nie musisz robić ich szybko. Liczy się uważna obserwacja.

1 Znajdź różnicę

Znajdź 4 różnice.



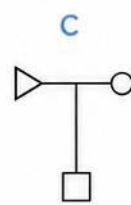
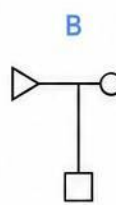
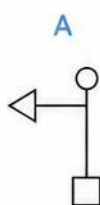
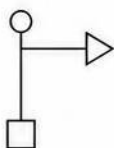
2 Wybierz identyczny układ



3 Dokończ sekwencję



4 Odbicie lustrzane



Jak mi poszło?

- ☐ Zadania były łatwe
- ☐ Potrzebowałam/Potrzebowałam trochę czasu
- ☐ Potrzebowałam/Potrzebowałam pomocy
- ☐ Chcę powtórzyć wybrane strony



Twój postęp

Najbardziej podobało mi się zadanie numer: _____

Strona, do której chcę wrócić: _____



Brawo! Ukończyłeś/Ukończyłaś moduł percepcji wzrokowej.

To ćwiczenie służy obserwacji własnego postępu
i nie jest testem diagnostycznym.

Klucz odpowiedzi – Moduł 01

Strony 22–28

Strona 22 – Znajdź błędy w układzie

1. Gwiazda przesunięta w prawo.
2. Brak jednego trójkąta.
3. Strzałka wskazuje przeciwny kierunek.
4. Koło zostało zastąpione kwadratem.
5. Linia krzywa znajduje się o jeden rząd niżej.
6. Wypełniony kwadrat jest pusty.
7. Dodano dodatkowy znak X.

Strona 23 – Który widok pasuje do przedmiotu?

- 1 B
- 2 C
- 3 A
- 4 C

Strona 24 – Wybierz brakującą część matrycy

- 1 C
- 2 A
- 3 D
- 4 B

Strona 25 – Szybkie porównania

- 1 A i D
- 2 Kompas
- 3 B
- 4 C
- 5 A

Strona 26 – Obserwuj i zapamiętaj

- 1 Na biurku było 9 przedmiotów.
- 2 Na notesie leżały okulary.
- 3 Kubek znajdował się po lewej stronie.
- 4 Obok zegarka leżał klucz.
- 5 Tak, na obrazku była roślina.
- 6 W prawym dolnym rogu znajdowały się nożyczki.

Strona 27 – Duże wyzwanie wzrokowe

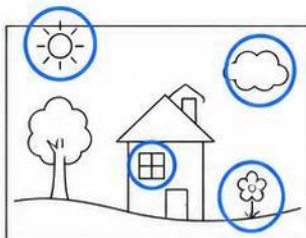
Część A:	☆ Gwiazdy:	4
	△ Trójkąty:	3
	○ Koła:	5

Część B: B i E

Część C: B

Strona 28 – Powtórka modułu

1. Zadanie 1: cztery różnice



- 2 Zadanie 2: C
- 3 Zadanie 3: B
- 4 Zadanie 4: A



Moduł 01 ukończony.
Możesz wrócić do wybranych stron lub
przejsć do ćwiczeń orientacji przestrzennej.



Klucz odpowiedzi – Moduł 01

Strony 06–13

Strona 06 Znajdź taki sam kształt

-  A B C
  
-  A B C
  
-  A B C
  
-  A B C
  
-  A B C
  

Strona 07 Połącz identyczne symbole

- klucz  klucz
- liść  liść
- filiżanka  filiżanka
- zegar  zegar
- parasol  parasol
- jabłko  jabłko

Strona 08

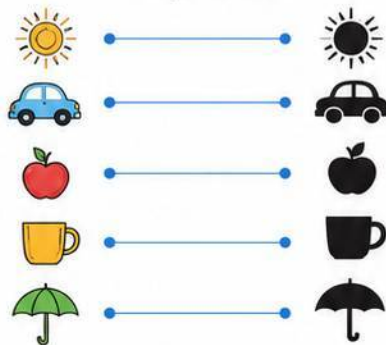
Co nie pasuje?

- widelec
- gruszka
- rękawiczka
- talerz
- liść

Strona 09 Znajdź 5 różnic

- Brak łyżki.
- Kwiat ma inną liczbę płatków.
- Zegar pokazuje inną godzinę.
- Serwetka leży po drugiej stronie.
- Ucho filiżanki jest skierowane w przeciwną stronę.

Strona 10 Dopasuj cień do przedmiotu



Strona 11

Który obrazek jest taki sam?

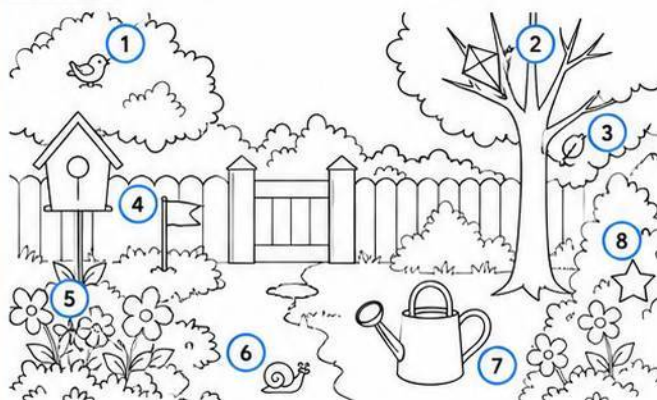
- C
- A
- D
- B

Strona 12

Uzupełnij brakujący element

- A
- B
- A
- C
- B

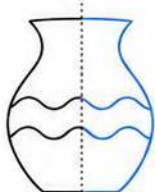
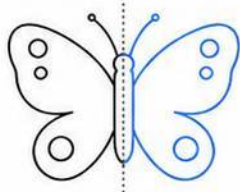
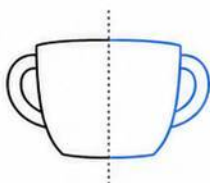
Strona 13 Znajdź elementy ukryte w obrazie



Klucz odpowiedzi – Moduł 01

Strony 14–21

Strona 14 Dokończ drugą połowę rysunku



Strona 15 Policz figury mimo zakłóceń



Koła: **6**



Kwadraty: **5**



Trójkąty: **7**



Prostokąty: **4**



Gwiazdy: **8**

Strona 16 Znajdź taki sam układ

1. **A**
2. **C**
3. **B**
4. **C**

Strona 17 Obrazki w lustrze

1. **B**
2. **A**
3. **C**
4. **B**
5. **C**

Strona 18 Którego fragmentu brakuje?

1. **D**
2. **B**
3. **A**
4. **C**

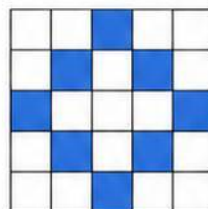
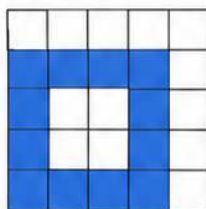
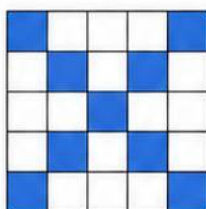
Strona 19 Znajdź figurę po obrocie

1. **C**
2. **D**
3. **A**
4. **B**
5. **C**

Strona 20 Porównaj złożone wzory

1. **A i C**
2. **B i D**
3. **A i D**
4. **B i C**
5. **A i B**

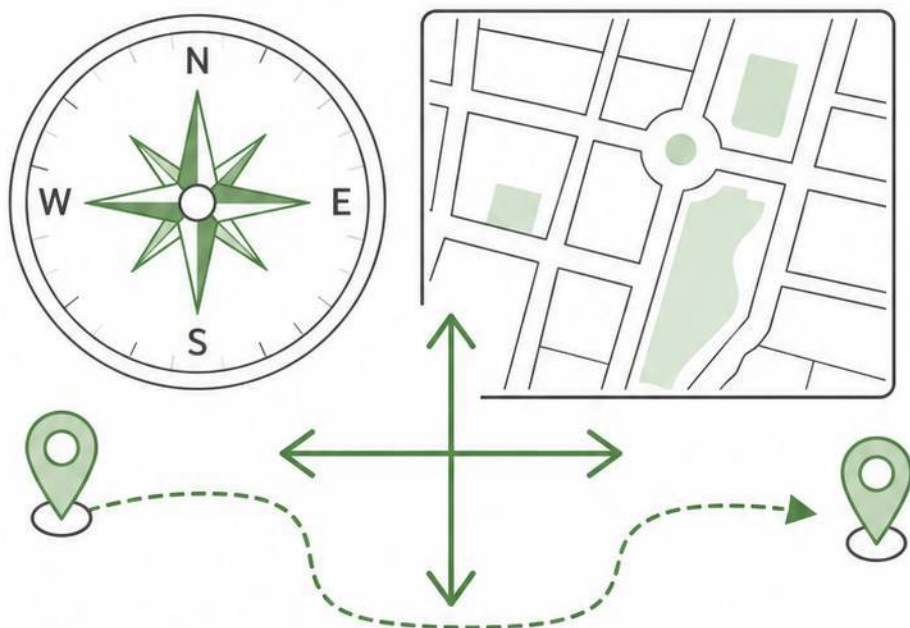
Strona 21 Odtwórz wzór na siatce



ORIENTACJA PRZESTRZENNA

Rozpoznawaj kierunki, położenie i relacje między przedmiotami

W tym module będziesz ćwiczyć rozumienie pojęć takich jak: lewo, prawo, nad, pod, obok, przed i za. Nauczysz się także analizować proste mapy, trasy i układy przestrzenne.



Kierunki



Położenie



Planowanie drogi

Jak korzystać z tego modułu?

Orientacja przestrzenna pomaga rozumieć, gdzie znajdują się przedmioty oraz w jakim kierunku należy się poruszać. W codziennym życiu korzystamy z niej podczas chodzenia po domu, czytania mapy, układania przedmiotów i wykonywania poleceń.



Najważniejsze pojęcia

←	Lewo	— strona, po której zwykle znajduje się lewa ręka.
→	Prawo	— strona, po której zwykle znajduje się prawa ręka.
↑	Nad	— wyżej niż inny przedmiot.
↓	Pod	— niżej niż inny przedmiot.
↔	Obok	— blisko, po jednej ze stron.
👤	Przed	— bliżej obserwatora.
👤	Za	— dalej, z tyłu.

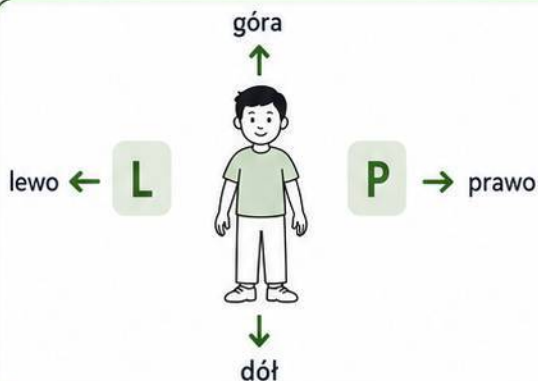


Jak pracować?

- 1 Przeczytaj całe polecenie.
- 2 Wskaż palcem punkt początkowy.
- 3 Wykonuj jeden krok naraz.
- 4 Po każdym kroku sprawdź położenie.
- 5 Nie spiesz się.



Jeśli kierunki lewo i prawo sprawiają trudność, można położyć po lewej stronie kartki małą naklejkę lub opaskę w jednym kolorze. Pomoc ma ułatwiać orientację, ale nie powinna wskazywać gotowej odpowiedzi.



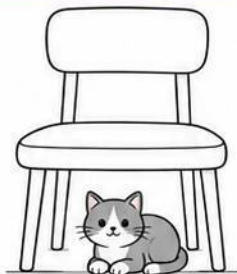
W zadaniach kierunki odnoszą się do osoby patrzącej na stronę, chyba że polecenie mówi inaczej.

Gdzie znajduje się przedmiot?

POZIOM ŁATWY

Przyjrzyj się obrazkom. Zaznacz właściwe słowo opisujące położenie przedmiotu.

1



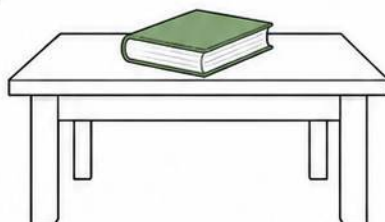
Kot jest:

NAD

POD

krzesłem.

2



Książka jest:

NA

POD

stołem.

3



Filizanka jest:

OBOOK

ZA

talerzem.

4



Wazon jest:

PO LEWEJ

PO PRAWĘJ

stronie okna.

5



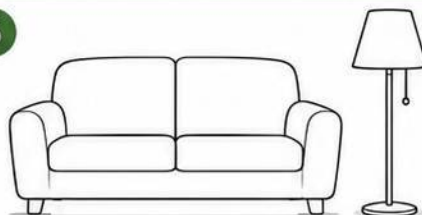
Buty są:

PRZED

ZA

pudełkiem.

6



Lampa jest:

PO LEWEJ

PO PRAWĘJ

stronie kanapy.

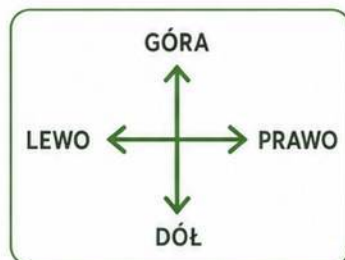


Najpierw nazwij oba przedmioty. Potem sprawdź, gdzie znajduje się pierwszy z nich.

Mój wynik: ____ / 6

STRZAŁKI I KIERUNKI

POZIOM ŁATWY



Nazwij kierunek każdej strzałki. Połącz ją z właściwym słowem.



GÓRA

.....
.....

DÓŁ

.....
.....

LEWO

.....
.....

PRAWO

.....
.....

Narysuj strzałkę zgodnie z poleceniem.

W PRAWO

W GÓRĘ

W LEWO

W DÓŁ



Możesz wskazać kierunek ręką, zanim narysujesz odpowiedź.

Położ przedmiot we właściwym miejscu

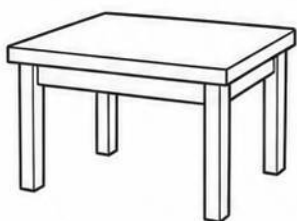
POZIOM ŁATWY

Przeczytaj polecenie i narysuj mały symbol we właściwym miejscu.



Najpierw wskaż miejsce palcem. Potem narysuj symbol.

1



Narysuj koło **POD** stołem.

2



Narysuj gwiazdę **NAD** krzesłem.

3



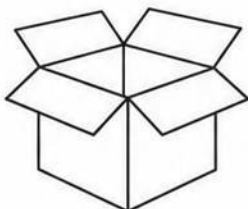
Narysuj krzyżyk **PO LEWEJ** stronie okna.

4



Narysuj trójkąt **PO PRAWEJ** stronie wazonu.

5



Narysuj punkt **W** pudełku.

6



Narysuj kwadrat **OBOK** domu.

Podążaj za prostą trasą

POZIOM ŁATWY

Zacznij w polu **START**. Wykonuj ruchy po kolei i zaznacz pole, w którym zakończysz trasę.

1

				A
	START			
				B
C				

1. Dwa pola w prawo.

2. Jedno pole w dół.

3. Jedno pole w lewo.

4. Dwa pola w dół.

2

	A			
B				
		START		
				C

1. Jedno pole w górę.

2. Dwa pola w lewo.

3. Jedno pole w dół.

4. Jedno pole w prawo.



Po każdym ruchu zatrzymaj ołówek i sprawdź następne polecenie.

Trasa 1: _____

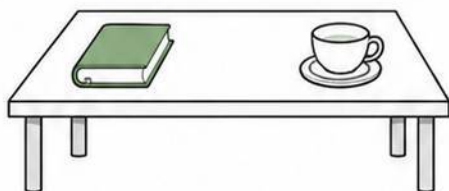
Trasa 2: _____

Co jest po lewej, a co po prawej?

POZIOM ŁATWY

Przyjrzyj się każdemu obrazkowi i odpowiedz na pytanie.

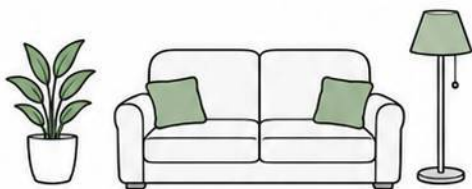
1



Co znajduje się po lewej stronie stołu?

- A. Książka
- B. Filiżanka

2



Co znajduje się po prawej stronie kanapy?

3



Co osoba trzyma w prawej ręce?

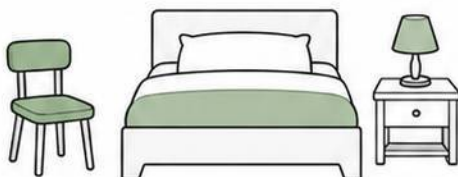
-  Prawa ręka osoby na obrazku może znajdować się po lewej stronie kartki.

4



Co leży po lewej stronie drzwi?

5



Co stoi po prawej stronie łóżka?



Możesz położyć własne dłonie na stole i nazwać: lewa, prawa.

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Dopasuj plan do układu przedmiotów

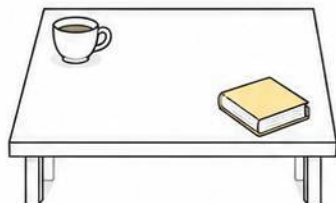
POZIOM ŚREDNI

Przyjrzyj się ustawieniu przedmiotów. Wybierz plan widziany z góry, który pokazuje ten sam układ.

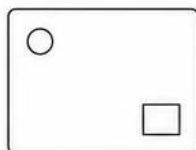


Plan z góry pokazuje położenie przedmiotów tak, jakbyśmy patrzyli na nie znad sufitu.

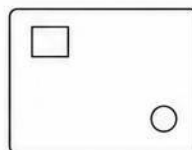
1



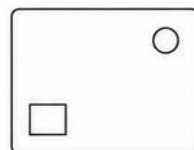
A



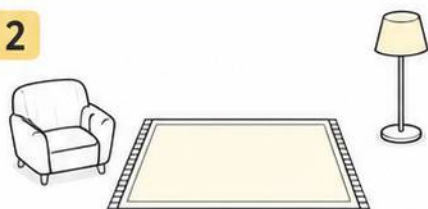
B



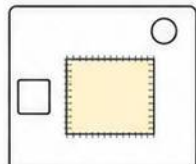
C



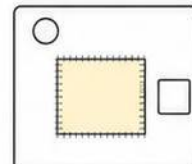
2



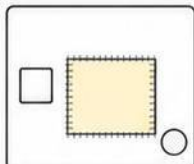
A



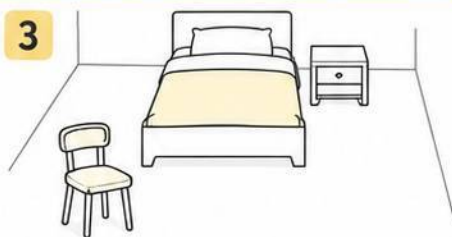
B



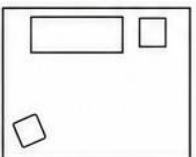
C



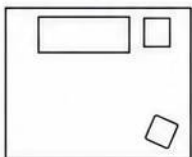
3



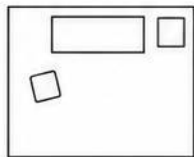
A



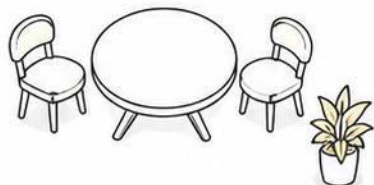
B



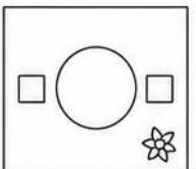
C



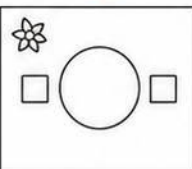
4



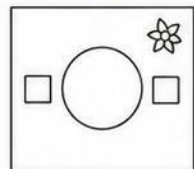
A



B



C



= prostokąt = stół lub łóżko



= małe koło = filiżanka lub lampa



= kwadrat = krzesło lub szafka

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Wskaż drogę zgodnie z instrukcją

POZIOM ŚREDNI

Zaczynij w polu START. Wykonuj polecenia po kolei, omijaj przeszkody i zaznacz miejsce zakończenia trasy.

1 Trasa 1

1						A
2						
3						B
4						
5		START				
6			C			
	1	2	3	4	5	6

1. Dwa pola w górę.
2. Jedno pole w prawo.
3. Jedno pole w górę.
4. Dwa pola w prawo.
5. Jedno pole w dół.

2 Trasa 2

1					START	A
2						
3						
4						
5						B
6			C			
	1	2	3	4	5	6

1. Dwa pola w lewo.
2. Dwa pola w dół.
3. Jedno pole w prawo.
4. Dwa pola w dół.
5. Jedno pole w lewo.



Po każdym ruchu zaznacz małą kropkę w polu, do którego dotarłeś/dotarłaś.

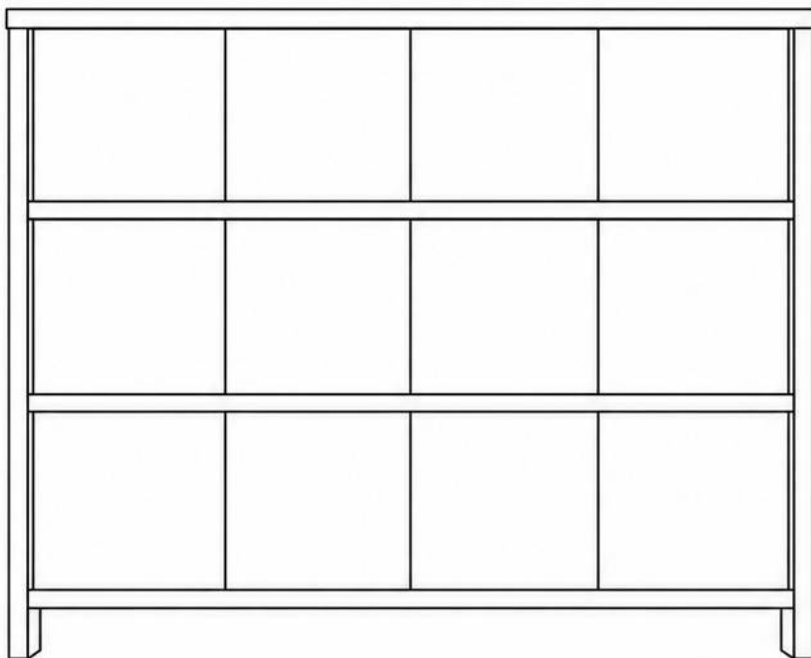
Trasa 1: _____

Trasa 2: _____

Ułóż przedmioty według opisu

POZIOM ŚREDNI

Przeczytaj wszystkie wskazówki. Narysuj symbole we właściwych miejscach na półkach.



Symbole do wykorzystania:



książka



kubek



zegar



roślina



klucz



pudełko

1. Książka stoi na środkowej półce, w drugim miejscu od lewej.
2. Kubek stoi bezpośrednio nad książką.
3. Zegar stoi po prawej stronie kubka.
4. Roślina stoi na dolnej półce, pod książką.
5. Klucz leży po lewej stronie rośliny.
6. Pudełko stoi na górnej półce, najbardziej po prawej stronie.



Możesz skreślić każde polecenie po wykonaniu.



Czy każdy przedmiot
znajduje się tylko w jednym miejscu?

☐ Tak

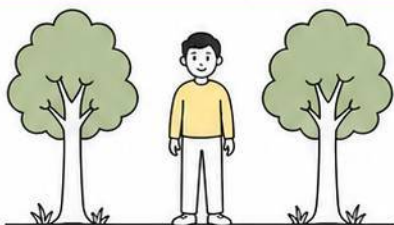
☐ Sprawdź ponownie

Gdzie znajduje się osoba?

POZIOM ŚREDNI

Przyjrzyj się scenom. Wybierz zdanie, które prawidłowo opisuje położenie osoby.

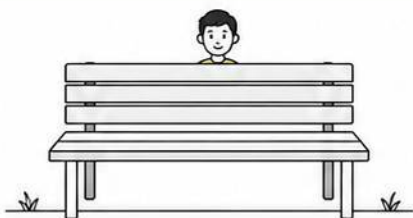
1



A. Osoba stoi **między** drzewami.

B. Osoba stoi **za** drzewami.

2



A. Osoba stoi **przed** ławką.

B. Osoba stoi **za** ławką.

3



A. Osoba stoi **przed** drzwiami.

B. Osoba stoi **obok** drzwi.

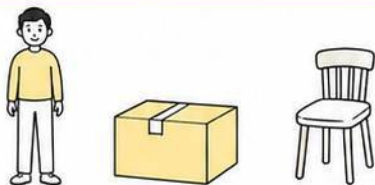
4



A. Osoba stoi **bliżej** lampy niż drzewa.

B. Osoba stoi **bliżej** drzewa niż lampy.

5



A. Osoba stoi **po prawej stronie** pudełka i **za** krzesłem.

B. Osoba stoi **po lewej stronie** pudełka i **przed** krzesłem.



Najpierw znajdź osobę. Potem porównaj jej położenie z każdym przedmiotem.

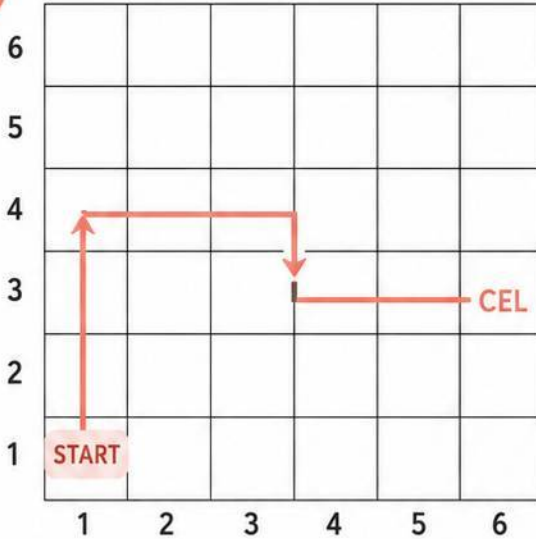
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

Odczytaj trasę z mapy

POZIOM ZAAWANSOWANY

Przyjrzyj się zaznaczonej trasie. Uzupełnij opis drogi właściwymi kierunkami i liczbami pól.

1



Od STARTU idź ____ pola w ____.

Następnie ____ pola w ____.

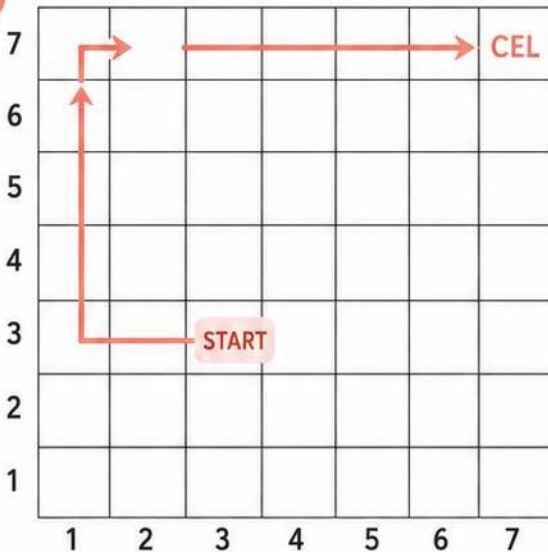
Potem ____ pole w ____.

Na końcu ____ pola w ____.

WYRAZY DO WYBORU

w górę w dół w lewo w prawo
1 2 3 4 5 6 prosto do przodu

2



Najpierw idź ____ pola w ____.

Potem ____ pola w ____.

Następnie ____ pole w ____.

Dalej ____ pola w ____.

Na końcu ____ pola w ____.

WYRAZY DO WYBORU

w górę w dół w lewo w prawo
1 2 3 4 5 6 7 prosto

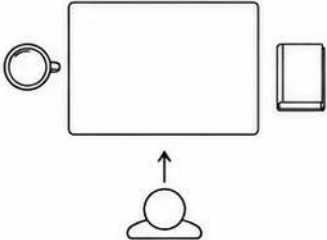
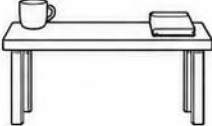
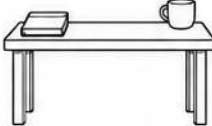
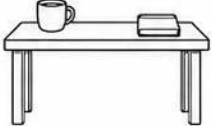
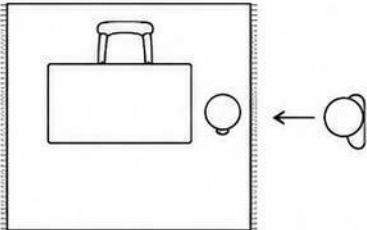
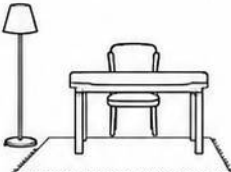
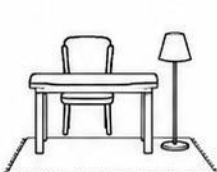
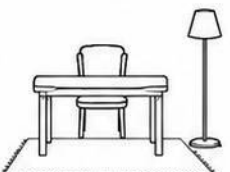
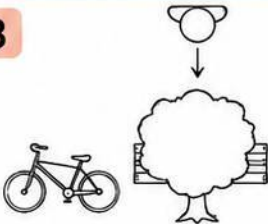
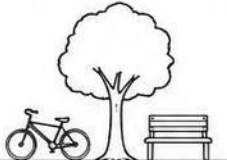
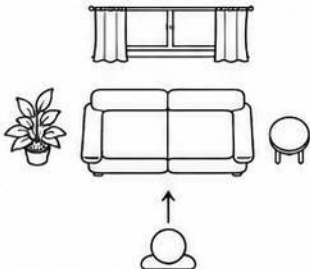
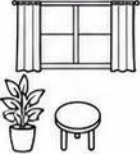


Narysuj małą strzałkę pokazującą ostatni kierunek ruchu.

Wybierz właściwy punkt widzenia

POZIOM ZAAWANSOWANY

Przyjrzyj się ustawieniu przedmiotów i miejscu obserwatora. Wybierz obrazek pokazujący to, co widzi obserwator.

1 	A  B  C 
2 	A  B  C 
3 	A  B  C 
4 	A  B  C 



To, co jest po lewej stronie obserwatora, może znajdować się po innej stronie planu.
Zawsze sprawdź kierunek patrzenia.

1. _____

2. _____

3. _____

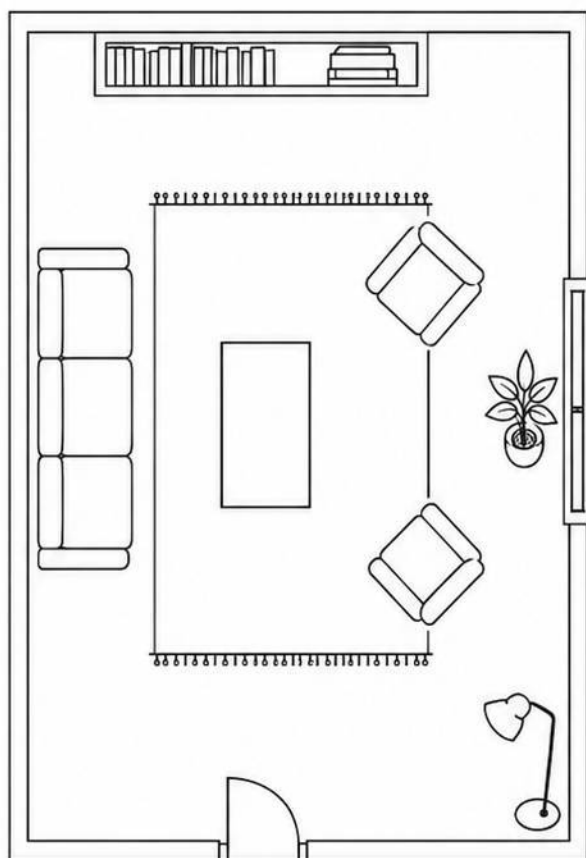
4. _____

Porównaj dwa plany pomieszczenia

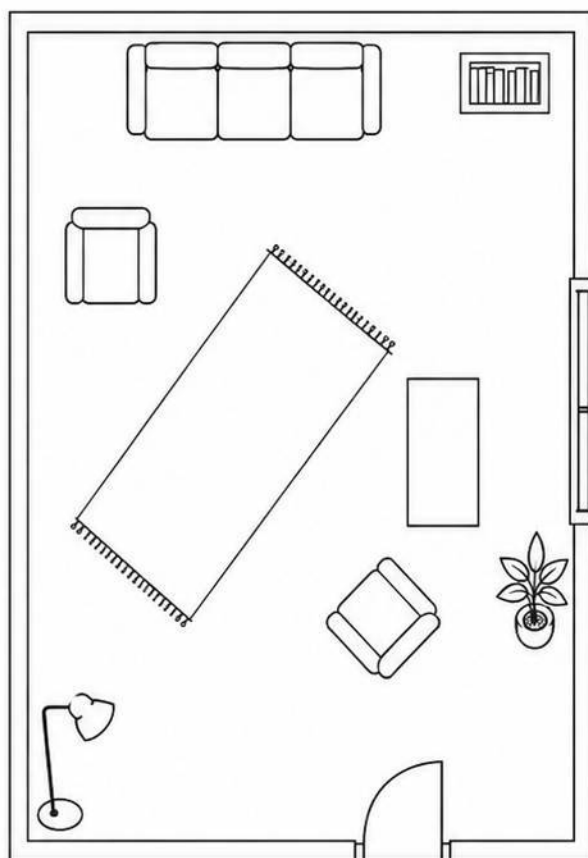
POZIOM ZAAWANSOWANY

Porównaj dwa plany tego samego pokoju. Znajdź i zaznacz 8 zmian.

PLAN A



PLAN B



Znalazłem/Znalazłam: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8

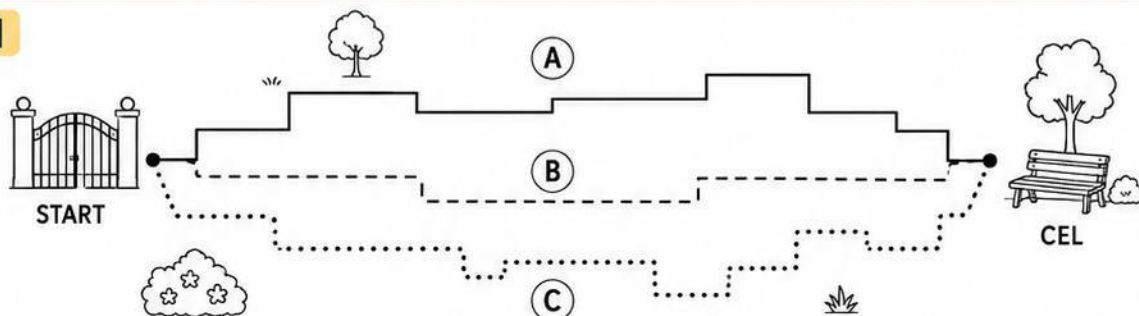
Która zmiana była najtrudniejsza do zauważenia? _____

Która trasa jest najkrótsza?

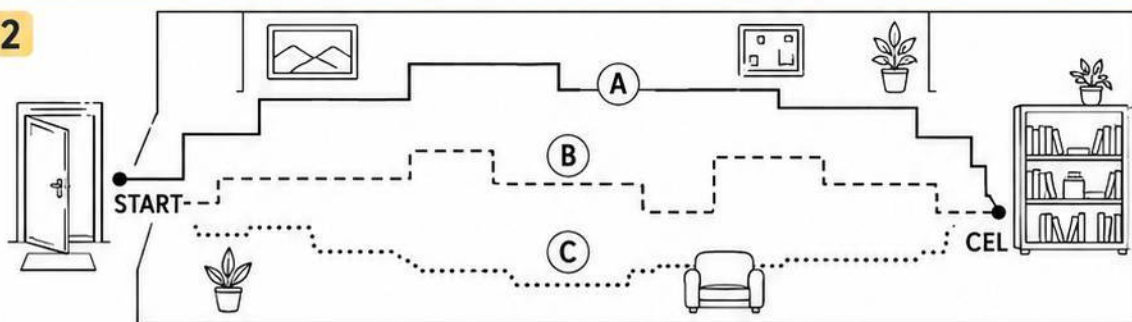
POZIOM ŚREDNI

Porównaj trzy drogi prowadzące od STARTU do CELU. Zaznacz najkrótszą trasę.

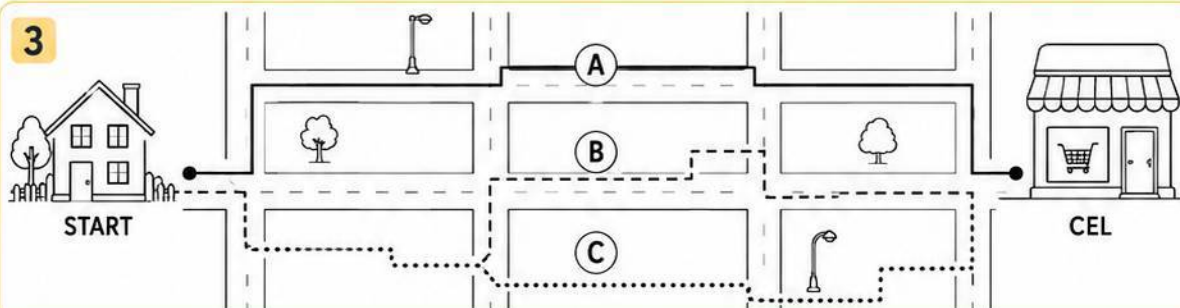
1



2



3



A — trasa A (linia ciągła) B - - - - - trasa B (linia przerywana) C trasa C (linia kropkowana)



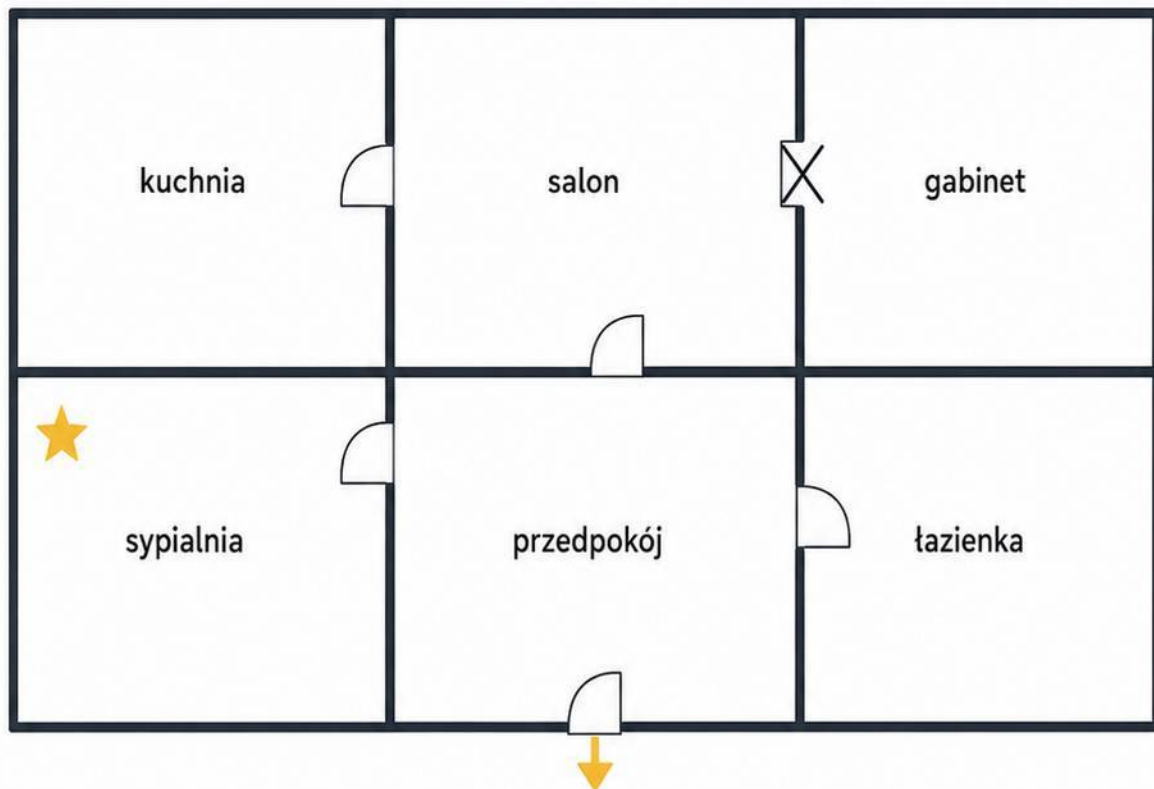
Policz odcinki każdej trasy. Najmniejsza liczba oznacza najkrótszą drogę.

Ćwiczenie	Trasa
1	_____
2	_____
3	_____

Znajdź wyjście z planu pomieszczeń

POZIOM ŚREDNI

Spójrz na plan. Poprowadź drogę od zaznaczonego miejsca do wyjścia. Przechodź tylko przez drzwi.



Odpowiedz na pytania dotyczące planu.

1. Z którego pomieszczenia zaczyna się trasa? _____
2. Przez ile pomieszczeń trzeba przejść, aby dotrzeć do wyjścia? _____
3. Które pomieszczenie znajduje się obok łazienki? _____
4. Czy z kuchni można przejść bezpośrednio do sypialni? _____
5. Które drzwi są zamknięte? _____

Zaplanuj trasę z warunkami

POZIOM ZAAWANSOWANY

Zaplanuj drogę od STARTU do CELU. Po drodze odwiedź wskazane miejsce i nie przechodź przez pola z przeszkodami.

	1	2	3	4	5	6	7	8
8								CEL
7								
6								
5								
4				APTEKA				
3								
2								
1	START							

WARUNKI TRASY



Najpierw przejdź przez APTEKĘ.



Nie przechodź przez pola z drzewami.



Nie poruszaj się po przekątnej.



Nie wracaj na wcześniej odwiedzone pole.

1 Ile pól ma twoja trasa? _____

2 W którym kierunku wykonujesz pierwszy ruch? _____

3 Czy można dotrzeć do celu bez przechodzenia przez aptekę? _____

4 Która przeszkoda znajduje się najbliżej celu? _____

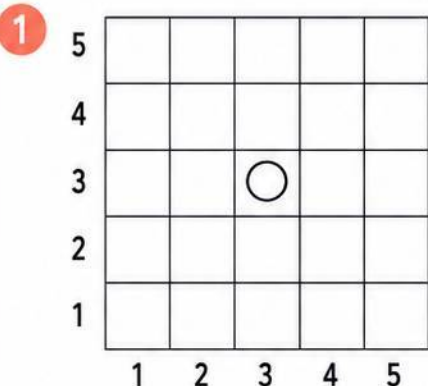


Najpierw zaznacz aptekę. Potem sprawdź, jak dotrzeć do niej bez przeszkód. Dopiero wtedy planuj drogę do celu.

Wielostopniowe polecenia przestrzenne

POZIOM ZAAWANSOWANY

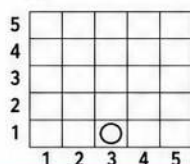
Wykonuj polecenia po kolei. Po każdym kroku sprawdź, gdzie znajduje się symbol.



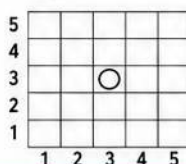
1. Przesuń koło o dwa pola w górę.
2. Następnie o jedno pole w prawo.
3. Potem o dwa pola w dół.
4. Na końcu o jedno pole w lewo.

W którym polu znajduje się koło na końcu?

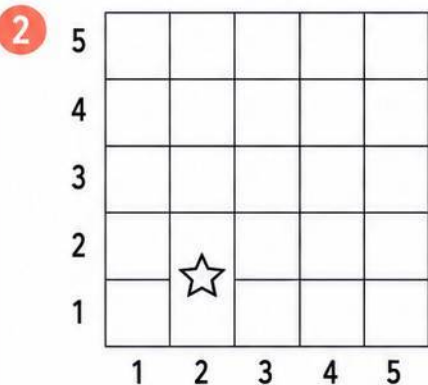
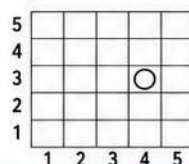
A.



B.



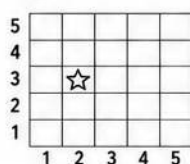
C.



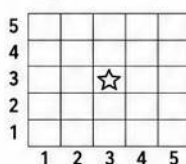
1. Przesuń gwiazdę o dwa pola w prawo.
2. O jedno pole w górę.
3. O jedno pole w lewo.
4. O dwa pola w górę.

W którym polu znajduje się gwiazda na końcu?

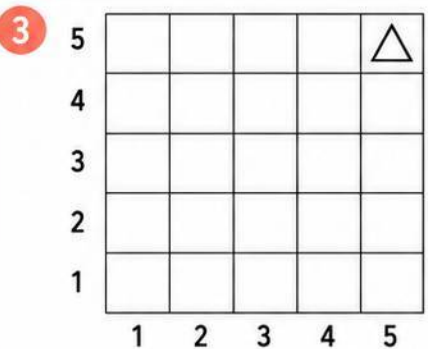
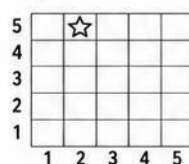
A.



B.



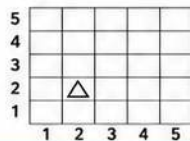
C.



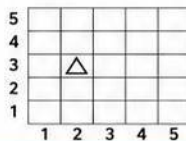
1. Przesuń trójkąt o jedno pole w dół.
2. O trzy pola w lewo.
3. O dwa pola w dół.
4. O jedno pole w prawo.

W którym polu znajduje się trójkąt na końcu?

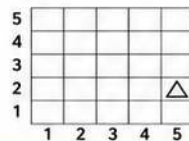
A.



B.



C.



Możesz narysować drogę cienką linią albo przesuwać po siatce mały pionek.



1. _____

2. _____

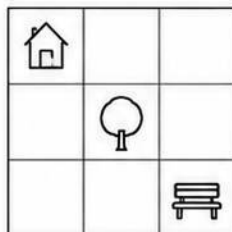
3. _____

Obróć mapę w wyobraźni

POZIOM ŚREDNI

Przyjrzyj się mapie wzorcowej. Wybierz tę samą mapę po obrocie. Uważaj na odbicia lustrzane.

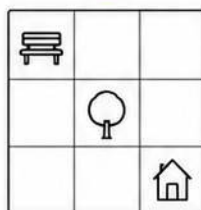
1



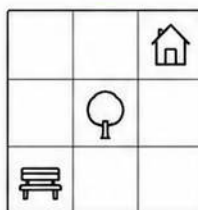
90°
w prawo



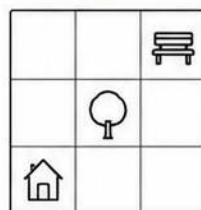
A



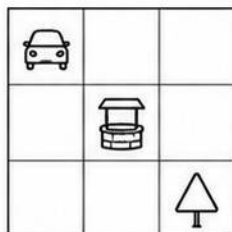
B



C



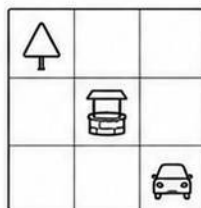
2



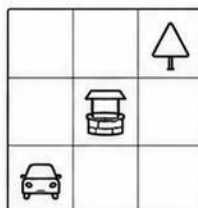
180°



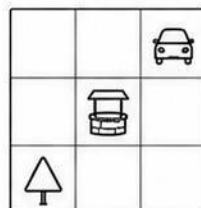
A



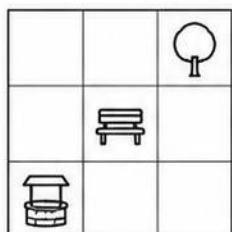
B



C



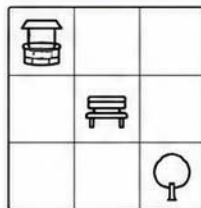
3



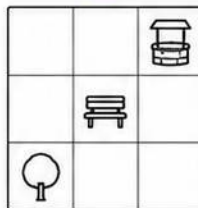
90°
w lewo



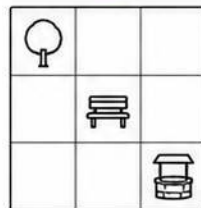
A



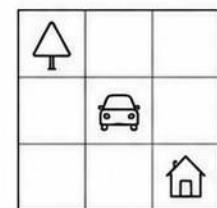
B



C



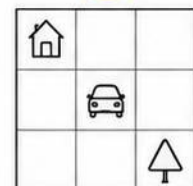
4



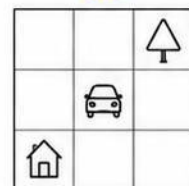
180°



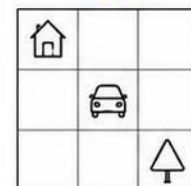
A



B



C



Po obrocie wszystkie elementy zmieniają kierunek razem. Ich wzajemne położenie pozostaje takie samo.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Zbuduj plan na podstawie opisu

POZIOM ZAAWANSOWANY

Przeczytaj wskazówki. Wpisz symbole w odpowiednie pola planu.
Każdy symbol może pojawić się tylko raz.

LEGENDA SYMBOLI

- D**  = dom
- S**  = sklep
- P**  = park
- A**  = apteka
- B**  = biblioteka
- K**  = kawiarnia

1. Dom znajduje się w **lewym dolnym** rogu.
2. Sklep znajduje się dwa pola **nad** domem.
3. Park leży bezpośrednio **po prawej stronie** sklepu.
4. Apteka znajduje się w **prawym górnym** rogu.
5. Biblioteka leży bezpośrednio **pod** apteką.
6. Kawiarnia znajduje się **po lewej stronie** biblioteki.
7. Między domem a kawiarnią pozostaje **jedno puste pole**.

- 1 Co znajduje się najwyżej? _____
- 2 Co leży bezpośrednio pod apteką? _____
- 3 Które miejsce znajduje się najbliżej domu? _____



Zacznij od miejsc opisanych jako narożniki.
Potem uzupełniaj położenie pozostałych elementów.



Czy każdy symbol został użyty tylko raz?

☐ Tak

☐ Jeszcze sprawdzę

Znajdź właściwą trasę po obrocie mapy

POZIOM ZAAWANSOWANY

Przyjrzyj się mapie wzorcowej i zaznaczonej trasie. Wybierz mapę, która pokazuje tę samą trasę po obrocie całego planu.

1

90°
w prawo

A

B

C

2

180°

A

B

C

3

90°
w lewo

A

B

C

4

180°

A

B

C



Wyobraź sobie, że obracasz całą kartkę, a nie tylko samą trasę.

1. _____

2. _____

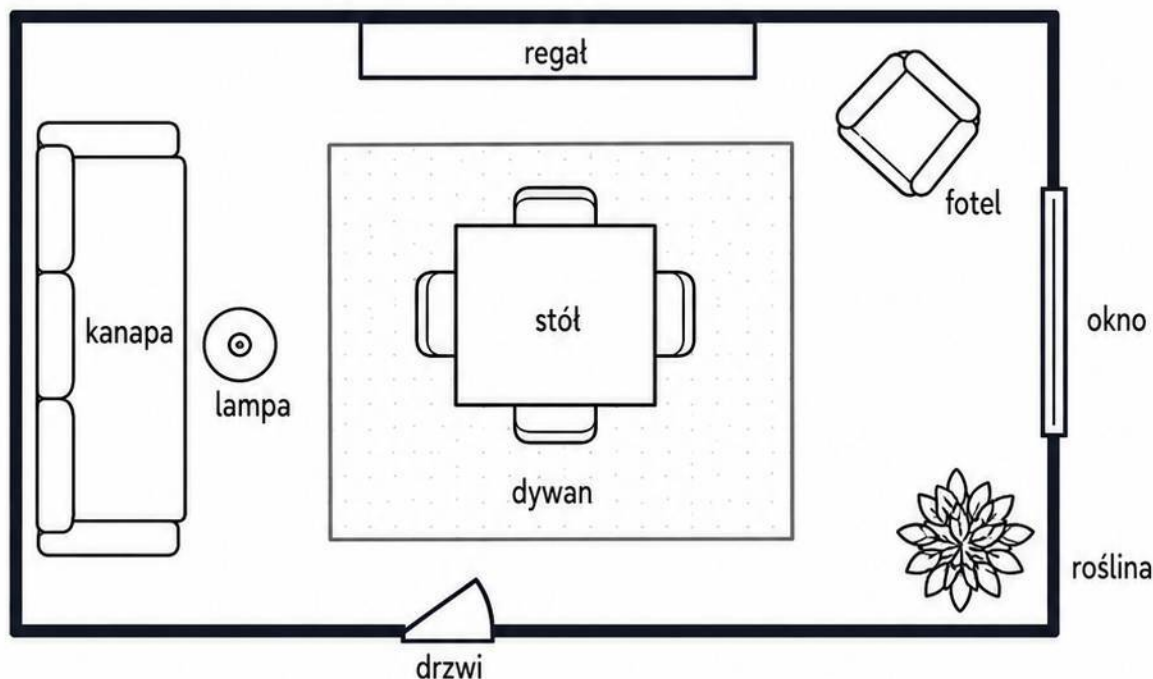
3. _____

4. _____

Ćwiczenie mieszane: czytaj plan i opisuj

POWTÓRZENIE MIESZANE

Przyjrzyj się planowi pokoju. Uzupełnij zdania właściwymi słowami.



nad; pod; po lewej; po prawej; obok; między; przed; za.

Niektórych słów można użyć więcej niż raz.

1. Kanapa znajduje się _____ stołu.
2. Lampa stoi _____ kanapy.
3. Dywan leży _____ stołem.
4. Fotel znajduje się _____ stronie pokoju.
5. Stół stoi _____ kanapą a fotelem.
6. Roślina stoi _____ okna.
7. Drzwi znajdują się _____ stołem.
8. Regał znajduje się _____ stołu.

- 2 Napisz jedno własne zdanie opisujące położenie wybranego przedmiotu.

Ćwiczenie mieszane: zaplanuj drogę

POWTÓRZENIE MIESZANE

Zaplanuj drogę zgodnie z trzema zasadami. Następnie odpowiedz na pytania.

	1	2	3	4	5	6	7
7							 BIBLIOTEKA CEL
6		 PRZESZKODA		 PRZESZKODA			
5						 PRZESZKODA	
4							
3		 APTEKA				 PRZESZKODA	
2				 SKLEP			
1		 DOM START					

ZASADY TRASY



Najpierw odwiedź sklep.



Nie przechodź przez park.



Nie poruszaj się po przekątnej.

1 W którym kierunku wykonujesz pierwszy ruch? _____

2 Ile pól pokonujesz przed dotarciem do sklepu? _____

3 Które miejsce mijasz po drodze do biblioteki? _____

4 Czy trasa przechodzi obok apteki? _____

5 Ile pól ma cała droga? _____



Najpierw znajdź drogę do sklepu.
Potem osobno zaplanuj odcinek od sklepu do biblioteki.

Ćwiczenie mieszane: kierunki i położenie

POWTÓRZENIE MIESZANE

Wykonaj po kolei pięć krótkich zadań. Czytaj każde polecenie osobno.

1 Lewo i prawo

Co znajduje się po prawej stronie książki?

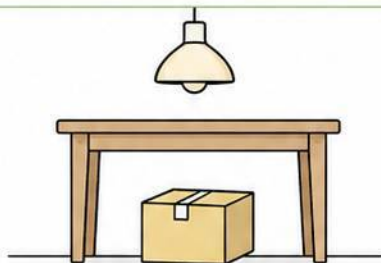
Odpowiedź: _____



2 Nad i pod

Co znajduje się pod stołem?

Odpowiedź: _____



3 Kierunek strzałki

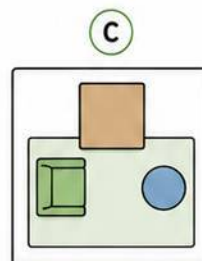
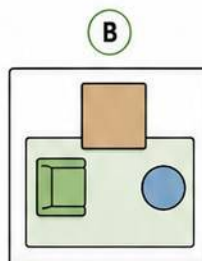
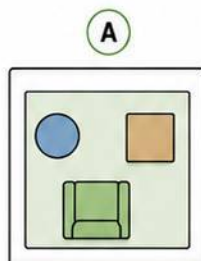
W jakim kierunku wskazuje strzałka?



- A** w lewo i w górę
- B** w prawo i w górę
- C** w prawo i w dół

4 Plan z góry

Który rysunek przedstawia widok z góry pokazanej sceny?



5 Trasa

Wykonaj trasę od START zgodnie z poleceniami:

- jedno pole w prawo;
- dwa pola w górę;
- jedno pole w lewo.

	A	B	C	D
4				
3				
2				
1	START			

- A** A3
- B** B4
- C** C3



Mój wynik: _____ / 5

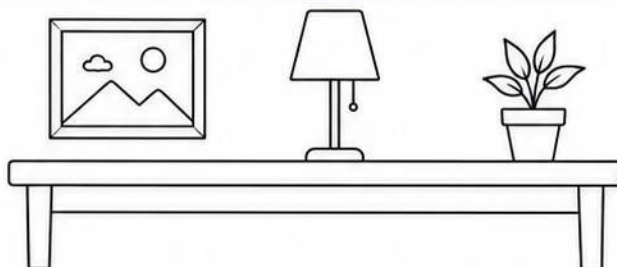
Powtórka modułu 02: Orientacja przestrzenna

Wykonaj cztery zadania podsumowujące. Pracuj krok po kroku i sprawdzaj kierunki.

1 Położenie przedmiotów

Przyjrzyj się obrazkowi.

Co znajduje się
po lewej stronie lampy
i nad stołem?



2 Trasa na siatce

Wykonaj trasę od STARTU
zgodnie z poleceniem:

- dwa pola w górę;
- jedno pole w prawo;
- dwa pola w dół;
- dwa pola w prawo.

W którym polu kończysz?

	1	2	3	4	5
5					A
4					
3					B
2					
1	START				C

Pamiętaj:

↑ w górę

↓ w dół

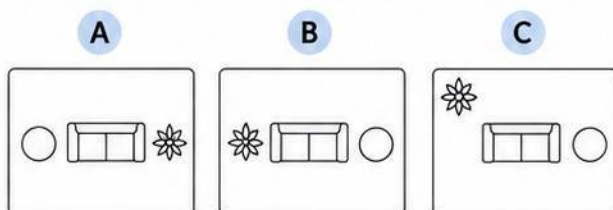
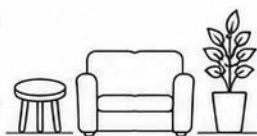
→ w prawo

← w lewo

3 Plan z góry

Przyjrzyj się ustawieniu
przedmiotów.

Wybierz plan widziany
z góry, który przedstawia
ten sam układ.

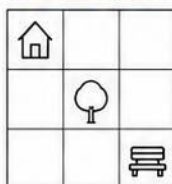


4 Obrót mapy

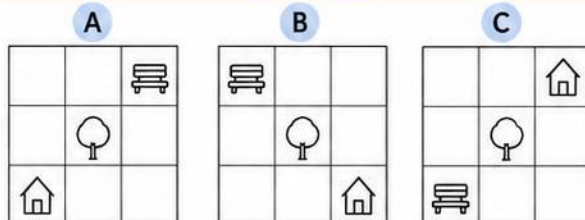
Mapę wzorcową obrócono
o 90° w prawo.

Wybierz mapę, która
powstała po obrocie.

WZORCOWA MAPA



90°
w prawo



Jak mi poszło?

- ☐ Rozpoznaję lewą i prawą stronę
- ☐ Potrafię śledzić prostą trasę
- ☐ Rozumiem plan widziany z góry
- ☐ Potrzebuję jeszcze trochę ćwiczeń



Najłatwiejsze zadanie: _____

Najtrudniejsze zadanie: _____

Strona, do której chcę wrócić: _____



Brawo! Ukończyłeś/Ukończyłaś moduł orientacji przestrzennej.

To ćwiczenie służy obserwacji własnego postępu i nie jest testem diagnostycznym.



Klucz odpowiedzi – Moduł 02

Strony 34–41

Strona 34 Gdzie znajduje się przedmiot?

1. POD
2. NA
3. OBOK
4. PO LEWEJ
5. PRZED
6. PO PRAWIEJ

Strona 35 Strzałki i kierunki

- ↑ GÓRA
↓ DÓŁ
← LEWO
→ PRAWO

Narysuj strzałkę zgodnie z poleceniem.

W PRAWO



W GÓRĘ



W LEWO

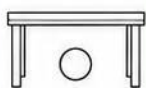


W DÓŁ



Strona 36 Połóż przedmiot we właściwym miejscu

1. koło pod stołem



2. gwiazda nad krzesłem



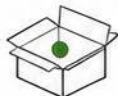
3. krzyżyk po lewej stronie okna



4. trójkąt po prawej stronie wazonu



5. punkt w pudełku

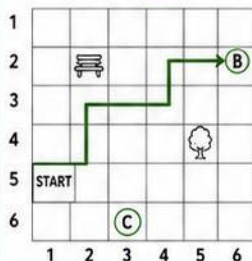


6. kwadrat obok domu

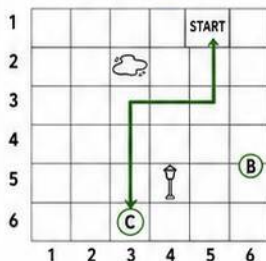


Strona 37 Podążaj za prostą trasą

Trasa 1: B



Trasa 2: C



Strona 38 Co jest po lewej, a co po prawej?

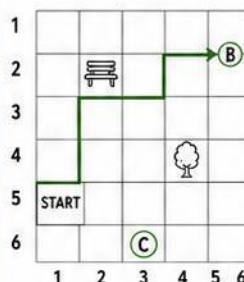
- | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 1. | | L | | R | |
| 2. | | L | | R | |
| 3. | | L | | R | |
| 4. | | L | | R | |
| 5. | | L | | R | |

Strona 39 Dopasuj plan do układu przedmiotów

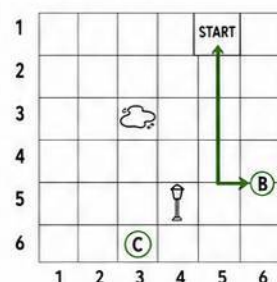
1. B
2. A
3. C
4. B

Strona 40 Wskaż drogę zgodnie z instrukcją

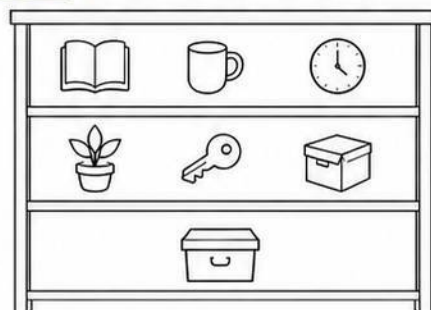
Trasa 1: B



Trasa 2: C



Strona 41 Ułóż przedmioty według opisu



Klucz odpowiedzi – Moduł 02

Strony 42–49

Strona 42 Która trasa jest najkrótsza?

1. B
2. C
3. A

Strona 43 Gdzie znajduje się osoba?

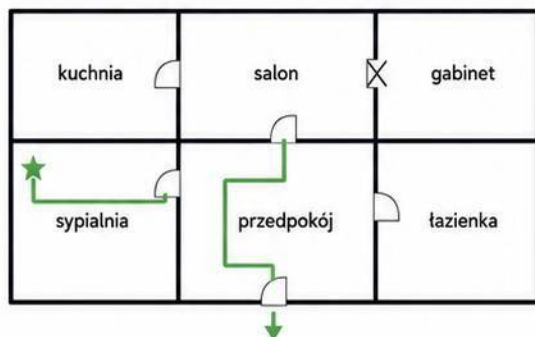
1. A
2. B
3. A
4. A
5. B

Strona 44 Obróć mapę w wyobraźni

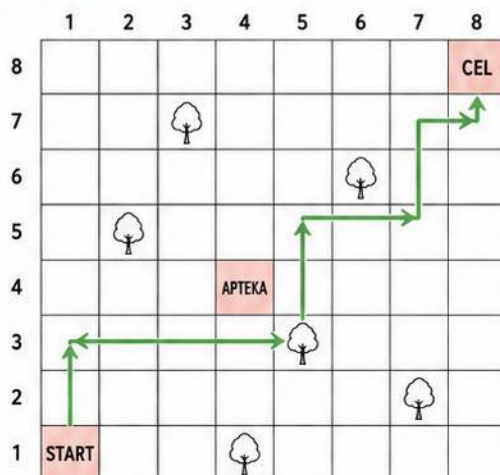
1. C
2. A
3. B
4. C

Strona 45 Znajdź wyjście z planu pomieszczeń

1. Sypialnia
2. 4 pomieszczenia
3. Przedpokój
4. Nie
5. Drzwi między gabinetem a salonem



Strona 46 Zaplanuj trasę z warunkami



1. pierwszy kierunek: w górę
2. liczba pól trasy: 12
3. Czy można dotrzeć do celu bez przechodzenia przez aptekę? Nie, nie można pominąć apteki
4. Przeszkoda najbliższej celu: przeszkoda najbliższej celu

Strona 47 Odczytaj trasę z mapy

Mapa 1:

1. 3 pola w górę
2. 2 pola w prawo
3. 1 pole w dół
4. 3 pola w prawo

Mapa 2:

1. 2 pola w lewo
2. 4 pola w górę
3. 1 pole w prawo
4. 2 pola w górę
5. 3 pola w prawo

Strona 48 Porównaj dwa plany pomieszczenia

1. sofa przesunięta
2. fotel obrócony
3. stół przesunięty
4. lampa po drugiej stronie
5. roślina zmieniła położenie
6. regał jest mniejszy
7. dywan obrócony
8. drzwi przesunięte

Strona 49 Wybierz właściwy punkt widzenia

1. A
2. C
3. B
4. A

Klucz odpowiedzi – Moduł 02

Strony 50–56

Strona 50 Znajdź właściwą trasę po obrocie mapy

1. **B**
2. **C**
3. **A**
4. **B**

Strona 51 Zbuduj plan na podstawie opisu

D			A
S			
P			B
K			

- (D) = dom
 (S) = sklep
 (P) = park
 (A) = apteka
 (B) = biblioteka
 (K) = kawiarnia

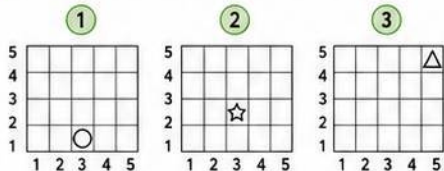
Co znajduje się najwyżej? — **Apteka**

Co leży bezpośrednio pod apteką? — **Biblioteka**

Które miejsce znajduje się najbliżej domu? — **Sklep**

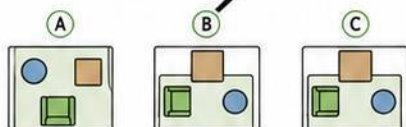
Strona 52 Wielostopniowe polecenia przestrzenne

1. **B**
2. **C**
3. **A**



Strona 53 Kierunki i położenie

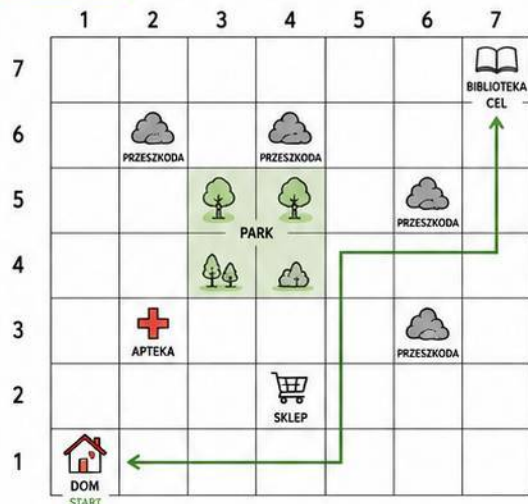
1. **Filiżanka**
2. **Pudełko**
3. **B**
4. **C**
5. **A**



	A	B	C	D
4				
3				
2				
1	START			

(A) A3
(B) B4
(C) C3

Strona 54 Zaplanuj drogę



pierwszy kierunek: **w prawo**

liczba pól do sklepu: **3**

miejsce mijane po drodze: **apteka**

czy trasa przechodzi obok apteki: **Tak**

łączna liczba pól: **13**

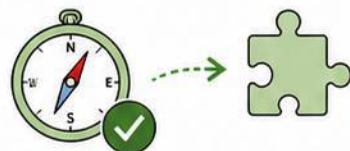
Strona 55 Czytaj plan i opisu

1. **po lewej stronie**
2. **po prawej stronie / obok**
3. **pod**
4. **po prawej**
5. **między**
6. **obok**
7. **przed**
8. **nad**

Akceptuj równoważne poprawne odpowiedzi, jeśli opis zgadza się z planem.

Strona 56 Powtórka modułu

1. **Obraz**
2. **C**
3. **A**
4. **B**



Moduł 02 ukończony.

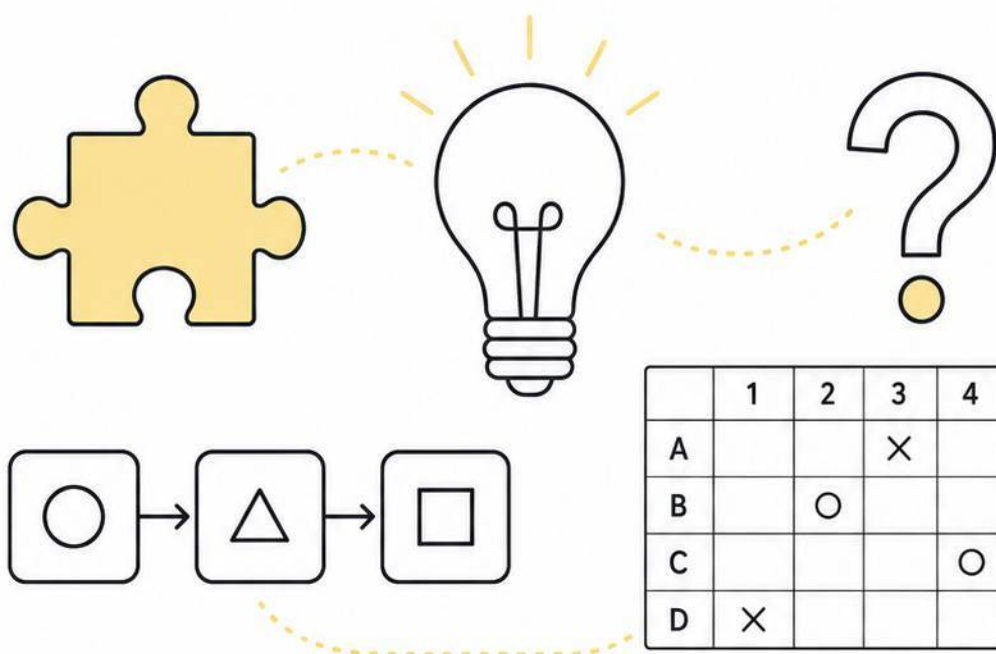
Możesz wrócić do wybranych ćwiczeń lub przejść do modułu zagadek i łamigłówek.

ZAGADKI I ŁAMIGŁÓWKI

Łącz fakty, odkrywaj zasady i rozwiązuj problemy krok po kroku

W tym module będziesz ćwiczyć logiczne myślenie, rozpoznawanie zależności, porządkowanie informacji i wyciąganie wniosków.

Zadania rozpoczynają się od prostych skojarzeń i stopniowo przechodzą do bardziej złożonych łamigłówek.



Kojarzenie



Wnioskowanie



Rozwiązywanie problemów

Jak korzystać z tego modułu?



Łamigłówki pomagają ćwiczyć logiczne myślenie, rozumienie zależności i rozwiązywanie codziennych problemów.

Nie trzeba odpowiadać szybko. Najważniejsze jest spokojne analizowanie informacji i sprawdzanie, czy odpowiedź pasuje do wszystkich wskazówek.



Dobra strategia

- Przeczytaj całe polecenie.
- Podkreśl najważniejsze informacje.
- Skreśl odpowiedzi, które na pewno nie pasują.
- Sprawdź pozostałe możliwości.
- Na końcu upewnij się, że odpowiedź spełnia wszystkie warunki.



Gdy zadanie wydaje się trudne

- Podziel je na mniejsze części.
- Zaczynaj od informacji, która jest najbardziej oczywista.
- Narysuj prosty schemat lub zaznacz dane w tabeli.
- Zrób krótką przerwę i wróć do zadania później.



Wskazówka dla opiekuna

Opiekun może pomóc przeczytać polecenie, uporządkować dane lub zadać pytanie pomocnicze. Nie powinien jednak od razu podawać rozwiązania.



Ważne

Błędna odpowiedź nie oznacza porażki. Każda próba jest częścią ćwiczenia myślenia.



Przeczytaj



Zaznacz fakty



Sprawdź
możliwości



Wybierz



Zweryfikuj

Które słowo nie pasuje?

POZIOM ŁATWY

W każdym rzędzie trzy słowa należą do jednej grupy.
Skreśl słowo, które nie pasuje.

PRZYKŁAD:

jabłko, gruszka, śliwka → **owoce**



1. jabłko – gruszka – śliwka – krzesło

Grupa: _____

2. łyżka – widelec – nóż – poduszka

Grupa: _____

3. pies – kot – koń – szafa

Grupa: _____

4. styczeń – marzec – lipiec – poniedziałek

Grupa: _____

5. czerwony – zielony – niebieski – okrągły

Grupa: _____

6. lekarz – nauczyciel – kucharz – rower

Grupa: _____

Jak nazywa się grupa trzech pasujących słów?

Co do czego pasuje?



Połącz każdy przedmiot z rzeczą, która do niego pasuje.



Pomyśl, do czego używa się każdego przedmiotu.



Klucz



zamek



Szczoteczka do zębów



pasta do zębów



Czajnik



filiżanka



Okulary



etui



Długopis



kartka papieru



Parasol



deszcz



Która para była najłatwiejsza? _____

Dokończ proste zdanie logiczne

Przeczytaj zdanie i zaznacz zakończenie, które najlepiej pasuje.

1 Jeśli pada deszcz, warto zabrać...

A poduszkę

B parasol

C widelec

2 Jeśli jest ciemno, można włączyć...

A lampę

B kran

C lodówkę

3 Jeśli chcemy napisać list, potrzebujemy...

A ręcznika

B czajnika

C papieru i długopisu

4 Jeśli herbata jest bardzo gorąca, należy...

A poczekać, aż ostygnie

B schować ją do szafy

C nalać ją na stół

5 Jeśli zegar pokazuje godzinę snu, zwykle...

A idziemy do sklepu

B przygotowujemy się
do odpoczynku

C otwieramy parasol

6 Jeśli drzwi są zamknięte, potrzebujemy...

A klucza

B łyżki

C rękawiczki

Mój wynik: ____ / 6

ZNAJDŹ PROSTĄ ZASADĘ

Przjrzyj się każdemu ciągowi. Zaznacz element, który powinien pojawić się jako następny.

1.     ?

A



B



C



2.     ?

A



B



C



3.    ?

A

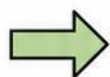


B



C



4.    ?

A



B



C



5.    ?

A



B



C



Sprawdź, czy elementy powtarzają się, obracają albo zwiększają swoją liczbę.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Rozwiąż prostą tabelę logiczną

Przeczytaj wskazówki. Ustal, jaki napój wybrała każda osoba.
Zaznacz odpowiedzi w tabeli.



Wskazówki

- Anna nie pije kawy.
- Marek wybrał wodę.
- Zofia nie wybrała herbaty.



Wpisz ✓, gdy połączenie jest prawidłowe.



Wpisz X, gdy jest niemożliwe.



Jak rozwiązać zadanie?

- 1 Najpierw zaznacz informację pewną: Marek wybrał wodę.
- 2 Skreśl wodę przy pozostałych osobach.
- 3 Sprawdź wskazówki dotyczące Anny i Zofii.

Osoba	Herbata	Kawa	Woda
Anna			
Marek			
Zofia			



Co pije Anna?



Kto wybrał kawę?



Kto pije wodę?



Zaznaczaj informacje krok po kroku.
Nie próbuj rozwiązać wszystkiego w pamięci.

KTÓRY WNIOSEK JEST PRAWIDŁOWY?



Wniosek to informacja, którą możemy wyprowadzić z podanych faktów.

- Przeczytaj dwie informacje. Zaznacz wniosek, który na pewno jest prawdziwy.

1

Wszystkie jabłka w koszyku są czerwone. Ten owoc pochodzi z tego koszyka.

- A. Ten owoc jest czerwony.
- B. Ten owoc jest zielony.
- C. Nie można nic powiedzieć.

2

Anna jest starsza od Ewy. Ewa jest starsza od Marii.

- A. Maria jest starsza od Anny.
- B. Anna jest starsza od Marii.
- C. Ewa jest najmłodsza.

3

Każdy klucz na tablicy ma numer. Ten klucz znajduje się na tablicy.

- A. Ten klucz ma numer.
- B. Ten klucz jest czerwony.
- C. Ten klucz jest nowy.

4

Autobus odjeżdża o 10:00. Jan przyszedł na przystanek o 9:50.

- A. Jan przyszedł przed odjazdem autobusu.
- B. Jan przyszedł po odjeździe.
- C. Autobus odjechał o 9:50.

5

W pudełku są tylko filiżanki i talerze. Wyjęty przedmiot nie jest filiżanką.

- A. To talerz.
- B. To łyżka.
- C. Nie znajduje się w pudełku.

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

5. ____

UZUPEŁNIJ ANALOGIĘ



Analogia to porównanie dwóch podobnych relacji.

Przykład: ptak ma skrzydła, a ryba ma płetwy.



Sprawdź, jaka relacja łączy pierwszą parę.

Następnie wybierz brakujące słowo lub obrazek.

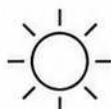
1



= ryba : ?

- A. płetwy
- B. ogon drzewa
- C. koła

2



= noc : ?

- A. parasol
- B. księżyc
- C. stół

3

But : stopa = rękawiczka : ?

- A. głowa
- B. ręka
- C. kolano

4

Łyżka : zupa = widelec : ?

- A. makaron
- B. poduszka
- C. okno

5

Klucz : drzwi = hasło : ?

- A. szklanka
- B. konto
- C. kwiat

6

Termometr : temperatura = zegar : ?

- A. czas
- B. ciężar
- C. odległość



Powiedz pełne zdanie: „Tak jak..., tak samo...”.

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____

Co wydarzyło się najpierw?



POZIOM ŁATWY

Ponumeruj obrazki od 1 do 3, aby pokazać właściwą kolejność wydarzeń.

1 Przygotowanie herbaty



2 Wysłanie listu



3 Podlewanie rośliny



4 Wyjście z domu



Opowiedz własnymi słowami, co dzieje się w jednej wybranej sekwencji.

Odpowiedź można podać ustnie.

ZNAJDŹ BRAKUJĄCĄ LICZBĘ



Przyjrzyj się każdemu ciągowi liczb. Odkryj zasadę i wpisz brakującą liczbę.

1

2 - 4 - 6 - 8 - ____

4

5 - 10 - 15 - 20 - ____

2

10 - 9 - 8 - 7 - ____

5

20 - 18 - 16 - 14 - ____

3

3 - 6 - 3 - 6 - ____

6

1 - 2 - 4 - 5 - 7 - 8 - ____



Wskazówka: Sprawdź, o ile liczba rośnie lub maleje.
Zobacz też, czy dwie liczby powtarzają się na przemian.

Który ciąg był najtrudniejszy? _____

UPORZĄDKUJ INFORMACJE



Przeczytaj wskazówki. Uporządkuj osoby lub wydarzenia we właściwej kolejności.

1



Wiek

- Anna jest **starsza** od Marii.
- Maria jest **starsza** od Zofii.

Wpisz imiona od osoby **najstarszej** do **najmłodszej**.

→→

2



Wzrost

- Piotr jest **wyższy** od Jana.
- Marek jest **niższy** od Jana.

Wpisz imiona od osoby **najwyższej** do **najniższej**.

→→

3



Godzina przyścia

- Ewa przyszła **przed** Olą.
- Ola przyszła **przed** Pawłem.

Kto przyszedł **pierwszy**, **drugi** i **trzeci**?

→→

4



Kolejność czynności

- **Najpierw** włączono piekarnik.
- Ciasto włożono do piekarnika **po** jego nagraniu.
- Ciasto podano **po** upieczeniu.

Ponumeruj czynności od **1** do **3**.

→→

Dobra strategia

Zacznij od osoby lub wydarzenia, które na pewno jest **pierwsze** albo **ostatnie**.

Rozwiąż zagadkę z kalendarzem

PON. – WT. – ŚR. – CZW. – PT. – SOB. – ND.



Przeczytaj każdą informację i zaznacz prawidłową odpowiedź.

1 Jeśli **dziś** jest wtorek, **jutro** będzie...

A. poniedziałek

B. środa

C. piątek

2 Jeśli **wczoraj** był czwartek, **dziś** jest...

A. piątek

B. środa

C. sobota

3 Dwa dni **po** poniedziałku jest...

A. wtorek

B. środa

C. czwartek

4 Dzień **przed** niedzielą to...

A. sobota

B. poniedziałek

C. piątek

5 Wizyta jest w piątek. **Dziś** jest środa. Za ile dni będzie wizyta?

A. za 1 dzień

B. za 2 dni

C. za 3 dni

6 Spotkanie było trzy dni **po** poniedziałku. W jakim dniu się odbyło?

A. w środę

B. w czwartek

C. w piątek

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____

Które rozwiązanie spełnia wszystkie warunki?

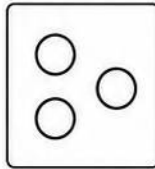


Przeczytaj wszystkie warunki. Zaznacz obrazek, który spełnia każdy z nich.

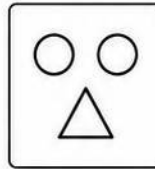
1

- ☐ W pudełku mają być 3 koła.
- ☐ Jedno koło ma być wypełnione.
- ☐ Nie może być żadnego trójkąta.

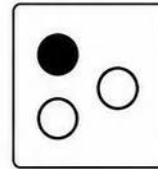
A.



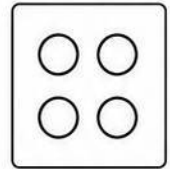
B.



C.



D.



2

- ☐ Na półce stoi książka.
- ☐ Kubek znajduje się po jej lewej stronie.
- ☐ Zegar stoi nad książką.

A.



B.



C.



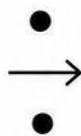
D.



3

- ☐ Strzałka wskazuje w prawo.
- ☐ Nad strzałką znajduje się punkt.
- ☐ Pod strzałką nie ma żadnego symbolu.

A.



B.



C.



D.



4

- ☐ W rzędzie są cztery figury.
- ☐ Pierwsza i ostatnia są takie same.
- ☐ W środku znajduje się dokładnie jeden kwadrat.

A.



B.



C.



D.



Sprawdzaj warunki po kolei.
Przy każdym spełnionym warunku postaw mały znak ✓.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Rozwiąż zagadkę z trzema osobami

Przeczytaj wskazówki. Ustal, jaką aktywność wybrała każda osoba.
Zaznacz odpowiedzi w tabeli.



Osoby

- Jan
- Maria
- Tomasz



Aktywności

- spacer
- czytanie
- gotowanie



- 1 Maria nie wybrała spaceru.
- 2 Tomasz nie wybrał czytania.
- 3 Osoba, która gotowała, nie była Marią.
- 4 Jan nie gotował.

	Spacer	Czytanie	Gotowanie
Jan			
Maria			
Tomasz			



Wpisuj ✓ dla odpowiedzi możliwej i X dla odpowiedzi wykluczonej.

- 1 Kto wybrał spacer? _____
- 2 Co wybrała Maria? _____
- 3 Kto gotował? _____



Wskazówka strategiczna

Zaczniij od wskazówki, która wyklucza najwięcej możliwości.

MODUŁ 03

ODKRYJ KOD SYMBOLI



Odkryj wartość każdego symbolu. Następnie oblicz wynik ostatniego działania.

1

$$\bigcirc + \bigcirc = 8$$

$$\bigcirc + \square = 7$$

$$\square + \triangle = 5$$

koło = ?

kwadrat = ?

trójkąt = ?

koło + trójkąt = ?

2

$$\star + \star = 10$$

$$\star + \heartsuit = 8$$

$$\heartsuit + \bullet = 5$$

gwiazda = ?

serce = ?

punkt = ?

gwiazda + punkt = ?

3

$$\text{cup} + \text{cup} = 12$$

$$\text{cup} - \text{spoon} = 4$$

$$\text{spoon} + \text{plate} = 5$$

kubek = ?

łyżka = ?

talerz = ?

kubek + talerz = ?



Każdy symbol ma w danym zestawie zawsze tę samą wartość.

Które zdanie może być prawdziwe?



„**Może** być prawdziwe” oznacza, że zdanie nie jest pewne, ale pasuje do wszystkich podanych faktów.



Przeczytaj podane fakty. Zaznacz zdanie, które **może** być prawdziwe i nie przeczy żadnej informacji.

1

Fakty:

- W sali są **tylko** czerwone i niebieskie krzesła.
- Nie wszystkie** krzesła są czerwone.

- A. Wszystkie krzesła są czerwone.
- B. Co najmniej jedno krzesło jest niebieskie.
- C. W sali jest zielone krzesło.

2

Fakty:

- Anna przyjechała wcześniej niż Marek.
- Piotr **nie przyjechał** jako pierwszy.

- A. Anna **mogła** przyjechać jako pierwsza.
- B. Marek **na pewno** był pierwszy.
- C. Piotr **na pewno** przyjechał przed Anną.

3

Fakty:

- Na półce są książki i czasopisma.
- Nie ma** tam gazet.

- A. Na półce **może** być pięć książek.
- B. Na półce **musi** być gazeta.
- C. Na półce **nie ma** żadnych czasopism.

4

Fakty:

- Spotkanie odbywa się po 10:00 i przed 13:00.
- Nie** zaczyna się o 11:00.

- A. **Może** rozpocząć się o 12:00.
- B. **Musi** rozpocząć się o 9:00.
- C. Zaczyna się **na pewno** o 11:00.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

ROZWIĄŻ ŁAMIGŁÓWKĘ Z KOLEJNOŚCIĄ



Ustal kolejność czterech osób w kolejce.
Wpisz imiona od pierwszej do czwartej osoby.

OSOBY

-  **Anna**
-  **Bartek**
-  **Celina**
-  **Daniel**



WSKAZÓWKI

- Bartek stoi bezpośrednio za Anną.
- Celina nie stoi ani pierwsza, ani ostatnia.
- Daniel stoi za Celiną.
- Anna stoi przed Celiną.



bepośrednio za = dokładnie jedno miejsce dalej

1	→	2	→	3	→	4



ANNA	BARTEK	CELINA	DANIEL
-------------	---------------	---------------	---------------

- 1** Kto stoi pierwszy? _____
- 2** Kto stoi bezpośrednio za Anną? _____
- 3** Kto stoi ostatni? _____
- 4** Między którymi osobami stoi Bartek? _____



STRATEGIA

Najpierw połącz osoby, które muszą stać obok siebie.

Znajdź regułę w tabeli

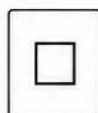


Sprawdź, jak zmieniają się symbole w każdym rzędzie.
Wybierz element, który powinien znaleźć się w pustym polu.

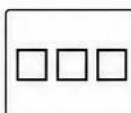
1

○	○○	○○○
□	□□	?

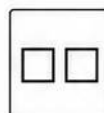
A.



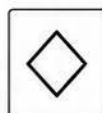
B.



C.



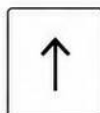
D.



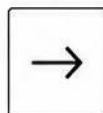
2

↑	→	↓
↑	→	↓
↑	→	?

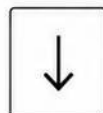
A.



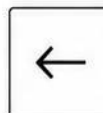
B.



C.



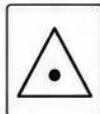
D.



3

○	⊙	⊙⊙
□	◻	◻⊙
△	△	?

A.



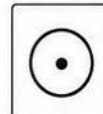
B.



C.



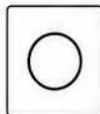
D.



4

○	▲	○
▲	○	▲
○	▲	?

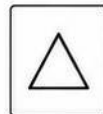
A.



B.



C.



D.



WSKAZÓWKA: Najpierw sprawdź zmianę od lewej do prawej.
Potem porównaj kolejne rzędy.

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

Rozwiąż problem krok po kroku



Przeczytaj problem. Zaznacz ważne informacje, a następnie wybierz prawidłowe rozwiązanie.

1
Zakupy:

Anna kupiła 2 jabłka i 3 gruszki.

Ile owoców kupiła razem?

A. 4

B. 5

C. 6

 Co wiem?


 Czego szukam?


 Jak sprawdzę odpowiedź?

2
Spotkanie:

Spotkanie zaczyna się o 11:00.

Jan przyszedł 15 minut wcześniej.

O której godzinie przyszedł?

A. 10:45

B. 11:15

C. 10:15

 Co wiem?


 Czego szukam?


 Jak sprawdzę odpowiedź?

3
Półki:

Na górnej półce stoją 4 książki,

a na dolnej o 2 książki więcej.

Ile książek stoi na dolnej półce?

A. 2

B. 6

C. 8

 Co wiem?


 Czego szukam?


 Jak sprawdzę odpowiedź?

4
Kolejność wizyt:

Maria odwiedziła najpierw aptekę,

potem sklep, a na końcu bibliotekę.

Gdzie była bezpośrednio przed biblioteką?

A. w aptece

B. w sklepie

C. w domu

 Co wiem?


 Czego szukam?


 Jak sprawdzę odpowiedź?



Dobra odpowiedź powinna pasować do wszystkich informacji z zadania.

Rozwiąż zagadkę z harmonogramem

Przeczytaj wskazówki. Ustal, o której godzinie odbywała się każda czynność.
Wpisz odpowiedzi w tabeli.



CZYNNOŚCI

- spacer
- obiad
- czytanie
- rozmowa telefoniczna



GODZINY

- 9:00
- 11:00
- 14:00
- 17:00



- 1 Spacer odbył się **przed** obiadem.
- 2 Czytanie rozpoczęło się **o 17:00**.
- 3 Rozmowa telefoniczna **nie odbyła się** ani **o 9:00**, ani **o 14:00**.
- 4 Obiad odbył się **o 14:00**.
- 5 Spacer **nie odbył się** o **11:00**.

	9:00	11:00	14:00	17:00
Spacer	☐	☐	☐	☐
Obiad	☐	☐	☐	☐
Czytanie	☐	☐	☐	☐
Rozmowa telefoniczna	☐	☐	☐	☐



Zaznacz ✓ przy właściwej godzinie i X przy godzinach niemożliwych.

- 1 Co odbyło się najwcześniej? _____
- 2 O której godzinie była rozmowa telefoniczna? _____
- 3 Co wydarzyło się bezpośrednio przed obiadem? _____
- 4 Która czynność odbyła się jako ostatnia? _____



Wskazówka strategiczna

Najpierw wpisz godziny podane wprost. Następnie skreśl możliwości, które przeczą wskazówkom.

Ćwiczenie mieszane: skojarzenia i zasady

Wykonaj pięć krótkich zadań. W każdym z nich obowiązuje inna zasada.



Zadanie 1 — Dopasuj funkcję

Klucz służy do otwierania,
a długopis służy do...

- A. pisania
- B. gotowania
- C. mierzenia



Zadanie 2 — Znajdź element niepasujący

stół – krzesło – szafa – jabłko



Zadanie 3 — Uzupełnij analogię

Oko : widzenie = ucho : ?

- A. chodzenie
- B. słyszenie
- C. dotykanie



Zadanie 4 — Znajdź zasadę

2 – 4 – 2 – 4 – ?

- A. 2
- B. 5
- C. 6



Zadanie 5 — Wybierz prawidłowy wniosek

Wszystkie filiżanki stoją na stole.
Ten przedmiot jest filiżanką.

- A. Ten przedmiot stoi na stole.
- B. Ten przedmiot leży pod stołem.
- C. Nie wiadomo, gdzie się znajduje.



Mój wynik: ____ / 5

Który rodzaj zadania był dla mnie najłatwiejszy? _____

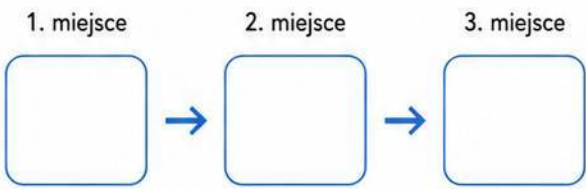
Ćwiczenie mieszane: dedukcja krok po kroku



Przeczytaj wskazówki i rozwiązuj zadania po kolei.
Zapisuj informacje, zamiast próbować zapamiętać wszystko.

A Część A – Ustal kolejność

- 1 Jan przyszedł przed Markiem.
- 2 Ewa nie przyszła jako pierwsza.
- 3 Marek przyszedł jako ostatni.



Część A: _____

B Część B – Ustal przedmiot

- 1 W pudełku są tylko klucz, moneta i guzik.
- 2 Wyjęty przedmiot **nie jest** kluczem.
- 3 Wyjęty przedmiot **nie jest** guzikiem.



Co wyjęto z pudełka?

Część B: _____

C Część C – Ustal miejsce

- 1 Anna nie jest w kuchni.
- 2 Marek jest w ogrodzie.
- 3 Zofia nie jest w salonie.
- 4 Każda osoba znajduje się w innym miejscu.

	kuchnia	salon	ogród
Anna			
Marek			
Zofia			

Część C: _____



Wskazówka strategiczna

Po każdej wskazówce zaznacz jedną **pewną** informację albo skreśl jedną **niemożliwą** możliwość.



Duża łamigłówka logiczna



Przeczytaj wskazówki. Ustal, jaki napój wybrała każda osoba.
Korzystaj z tabeli i zaznaczaj ✓ oraz X.



Osoby

- Anna
- Jan
- Maria
- Piotr



Napoje

- herbata
- kawa
- woda
- sok



Wskazówki

- 1 Anna nie wybrała kawy ani soku.
- 2 Jan wybrał wodę.
- 3 Maria nie pije herbaty.
- 4 Piotr nie wybrał soku.
- 5 Osoba pijąca kawę nie jest Janem ani Piotrem.
- 6 Każda osoba wybrała inny napój.

	Herbata	Kawa	Woda	Sok
Anna				
Jan				
Maria				
Piotr				

✓ = pasuje | X = nie pasuje

- 1 Kto wybrał herbatę? _____
- 2 Co pije Jan? _____
- 3 Kto wybrał kawę? _____
- 4 Jaki napój wybrał Piotr? _____



Zacznij od Jana, ponieważ jego napój podano wprost.
Potem skreśl wodę przy pozostałych osobach.



Sprawdź, czy w każdym wierszu i każdej kolumnie znajduje się dokładnie jeden znak ✓.

Powtórka modułu 03: Zagadki i łamigłówki



Wykonaj cztery zadania podsumowujące.
Korzystaj z notatek i tabel, jeśli tego potrzebujesz.

1

Zadanie 1 — Analogia

Zegar : czas = termometr : ?

- A. odległość
 - B. temperatura
 - C. prędkość
- _____

2

Zadanie 2 — Ciąg liczbowy

4 – 8 – 12 – 16 – ____

3

Zadanie 3 — Kolejność

Maria stoi przed Janem.

Piotr stoi za Janem.

Ułóż osoby od pierwszej do ostatniej.

4

Zadanie 4 — Wniosek

W szufladzie są tylko długopisy i ołówki.

Wyjęty przedmiot nie jest długopisem.

Co wyjęto?



Jak mi poszło?

- ☐ Rozpoznaję proste zasady
- ☐ Potrafię porządkować informacje
- ☐ Umiem korzystać z tabeli logicznej
- ☐ Potrzebuję więcej czasu przy trudniejszych zagadkach



Mój postęp

Najłatwiejsze zadanie: _____

Najtrudniejsze zadanie: _____

Strona, do której chcę wrócić: _____



**Brawo! Ukończyłeś/Ukończyłaś moduł
zagadek i łamigłówek.**

To ćwiczenie służy obserwacji własnego postępu
i nie jest testem diagnostycznym.



Klucz odpowiedzi — Moduł 03

Strony 62–69

Odpowiedzi do zadań początkowych i pośrednich modułu zagadek i łamigłówek.

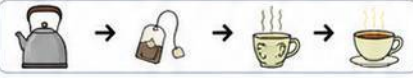
Strona 62 — Co do czego pasuje?

- klucz ↔ zamek
- szczoteczka do zębów ↔ pasta do zębów
- czajnik ↔ filiżanka
- okulary ↔ etui
- długopis ↔ kartka papieru
- parasol ↔ deszcz

Strona 63 — Dokończ proste zdanie logiczne

- 1 B
- 2 A
- 3 C
- 4 A
- 5 B
- 6 A

Strona 64 — Co wydarzyło się najpierw?

- 1  1
- 2  2
- 3  3
- 4  4

Strona 65 — Znajdź prostą zasadę

- 1 A
- 2 mały kubek
- 3 B
- 4 strzałka w lewo
- 5 wypełniony trójkąt

Strona 66 — Które słowo nie pasuje?

- 1 krzesło
- 2 poduszka
- 3 szafa
- 4 poniedziałek
- 5 okrągły
- 6 rower

Kategorie:

owoce; sztucce; zwierzęta; miesiące; kolory; zawody.

Strona 67 — Uzupełnij analogię

- 1 A
- 2 B
- 3 B
- 4 A
- 5 B
- 6 A

Strona 68 — Który wniosek jest prawidłowy?

- 1 A
- 2 B
- 3 Ten klucz ma numer.
- 4 A
- 5 A

Strona 69 — Rozwiąż prostą tabelę logiczną

	Herbata	Woda	Kawa
Anna	✓	×	×
Marek	×	✓	×
Zofia	×	×	✓

Klucz odpowiedzi — Moduł 03

Strony 70–77

Gabarit zadań numerycznych, czasowych i dedukcyjnych poziomu średniego i zaawansowanego.

1²³
12

Strona 70 — Znajdź brakującą liczbę

- 1 10
- 2 6
- 3 3
- 4 25
- 5 12
- 6 10



Strona 74 — Rozwiąż zagadkę z trzema osobami

Jan — spacer

Maria — czytanie

Tomasz — gotowanie

	Spacer	Czytanie	Gotowanie
Jan	✓	–	–
Maria	–	✓	–
Tomasz	–	–	✓



Strona 71 — Uporządkuj informacje

- 1 Anna – Maria – Zofia
- 2 Piotr – Jan – Marek
- 3 Ewa – Ola – Paweł
- 4 włączenie piekarnika → włożenie ciasta → podanie ciasta



Strona 75 — Odkryj kod symboli

- Zestaw 1: koło = 4; kwadrat = 3; trójkąt = 2; wynik = 6.
- Zestaw 2: gwiazda = 5; serce = 3; punkt = 2; wynik = 7.
- Zestaw 3: kubek = 6; tyżka = 2; talerz = 3; wynik = 9.



Strona 72 — Rozwiąż zagadkę z kalendarzem

- 1 B
- 2 A
- 3 B
- 4 A
- 5 B
- 6 B



Strona 76 — Które zdanie może być prawdziwe?

- 1 B
- 2 A
- 3 A
- 4 A

odpowiedź nie przeczy żadnemu faktowi;
pozostałe opcje są niemożliwe lub zbyt pewne.



Strona 73 — Które rozwiązanie spełnia wszystkie warunki?

- 1 C
- 2 A
- 3 D
- 4 B



Strona 77 — Rozwiąż łamigłówkę z kolejnością

Anna – Bartek – Celina – Daniel

- | | |
|------------------------|--------|
| 1 Anna | 1. |
| 2 Bartek | 2. |
| 3 Daniel | 4. |
| 4 Między Anną a Celiną | Bartek |

Klucz odpowiedzi — Moduł 03

Strony 78–84



Strona 78 — Znajdź regułę w tabeli

B

■	●	▲
▲	★	●
★	■	▲

D

▲	■	★
★	●	▲
●	★	■

A

●	▲	■
■	★	●
▲	■	★

C

★	●	▲
▲	■	★
■	▲	●



Strona 79 — Rozwiąż problem krok po kroku

- 1 B — $2 + 3 = 5$
- 2 A — 11:00 minus 15 minut = 10:45
- 3 B — $4 + 2 = 6$
- 4 B — sklep był bezpośrednio przed biblioteką



Strona 80 — Rozwiąż zagadkę z harmonogramem

- spacer — 9:00
- rozmowa telefoniczna — 11:00
- obiad — 14:00
- czytanie — 17:00

Perguntas:

- 1 Spacer
- 2 11:00
- 3 Rozmowa telefoniczna
- 4 Czytanie



Strona 81 — Skojarzenia i zasady

- 1 A
- 2 jabłko
- 3 B
- 4 A
- 5 A



Strona 82 — Dedukcja krok po kroku

Część A: Jan — Ewa — Marek

Część B: Moneta

Część C: Anna — salon; Marek — ogród; Zofia — kuchnia



Strona 83 — Duża łamigłówka logiczna

Anna — herbata
Jan — woda
Maria — kawa
Piotr — sok

	Herbata	Woda	Kawa	Sok
Anna	✓	X	X	X
Jan	X	✓	X	X
Maria	X	X	✓	X
Piotr	X	X	X	✓



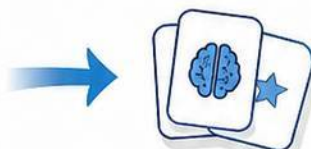
Strona 84 — Powtórka modułu

- 1 B
- 2 20
- 3 Maria — Jan — Piotr
- 4 Ołówek



Moduł 03 ukończony.

Możesz wrócić do wybranych łamigłówek lub przejść do modułu koncentracji i pamięci.



KONCENTRACJA I PAMIĘĆ

Zapamiętuj informacje, utrzymuj uwagę i przywołuj szczegóły.

W tym module będziesz ćwiczyć zapamiętywanie słów, obrazów, kolejności i krótkich informacji.

Zadania pomagają także utrzymywać koncentrację przez coraz dłuższy czas.



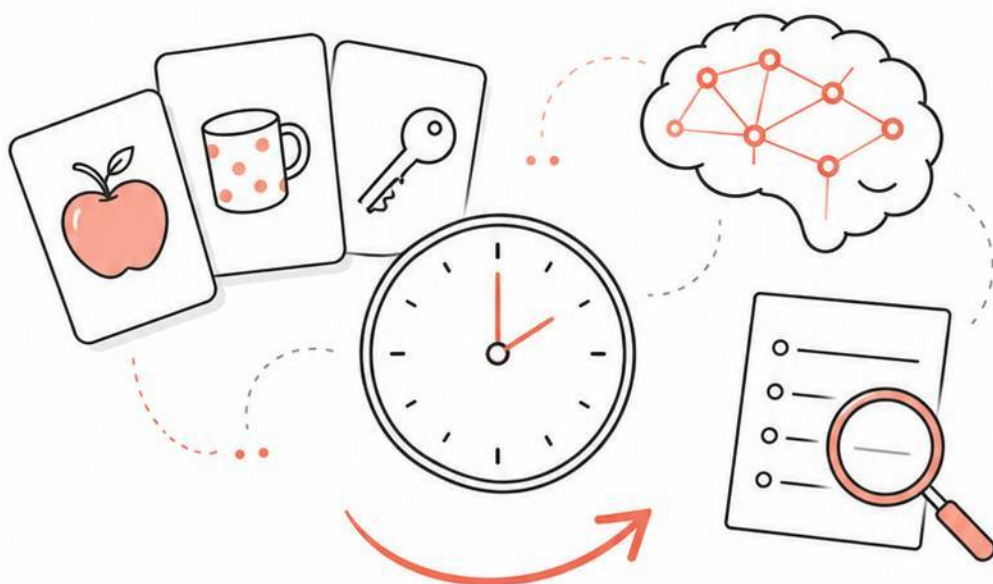
Zapamiętywanie



Przywoływanie



Koncentracja



Jak korzystać z tego modułu?



KONCENTRACJA I PAMIĘĆ

Pamięć pomaga przechowywać i przywoływać informacje, a koncentracja pozwala skupić uwagę na jednym zadaniu. Obie umiejętności można ćwiczyć spokojnie, w krótkich i regularnych sesjach.

1

Jak wykonywać ćwiczenia pamięciowe?



- Przeczytaj lub obejrzyj materiał bez pośpiechu.
- Spróbuj połączyć informacje w grupy.
- Powtórz najważniejsze elementy własnymi słowami.
- Zasłoń materiał dopiero wtedy, gdy jesteś gotowy/gotowa.
- Odpowiedz bez zgadywania na siłę.
- Na końcu sprawdź odpowiedzi.

2

Jak wspierać koncentrację?



- Pracuj w cichym miejscu.
- Wyłącz telewizor i odłóż telefon.
- Wykonuj jedną stronę naraz.
- Zrób przerwę, gdy pojawi się zmęczenie.
- Nie przedłużaj ćwiczenia na siłę.



3 Orientacja do opiekuna

Nie oceniał liczby zapamiętanych elementów jako sukcesu lub porażki. Zamiast tego pochwal strategię, wysiłek i regularność. W razie trudności pozwól ponownie obejrzeć materiał.



4 Trzy pomocne sposoby zapamiętywania

-  Grupowanie — łączenie podobnych informacji.
-  Powtarzanie — kilkukrotne przypomnienie treści.
-  Skojarzenie — połączenie nowej informacji z czymś znanym.



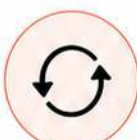
Słowo „skojarzenie” oznacza połączenie jednej informacji z inną, która pomaga ją zapamiętać.



Spójrz



Połącz



Powtórz



Zasłoń



Przypomnij sobie

POZIOM ŁATWY

Zapamiętaj 5 przedmiotów

Przyglądaj się przedmiotom przez około 30 sekund.

Nazwij je po cichu lub na głos.

Następnie zasłoń obrazki i odpowiedz na pytania.



ZASŁÓŃ OBRAZKI

1. Ile przedmiotów było na obrazku? _____
2. Czy widziałeś/widziałaś klucz? _____
3. Który przedmiot służy do odmierzania czasu? _____
4. Jaki owoc znajdował się na obrazku? _____
5. Wymień wszystkie przedmioty, które pamiętasz.



Jeśli użytkownik nie pamięta wszystkich przedmiotów,
pozwól ponownie obejrzeć obrazki i spróbować jeszcze raz.

Zapamiętałem/Zapamiętałam: ____ / 5



Co zniknęło?

Przyjrzyj się pierwszemu zestawowi. Następnie porównaj go z drugim i zaznacz przedmiot, który zniknął.

1

PRZED

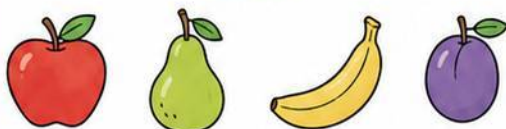


PO



2

PRZED



PO



3

PRZED

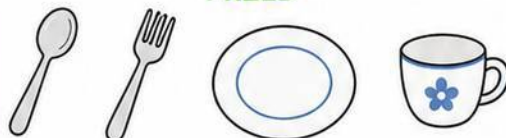


PO

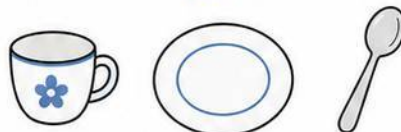


4

PRZED



PO



Najpierw nazwij wszystkie przedmioty w pierwszym zestawie. Potem sprawdzaj je po kolei w drugim.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Zapamiętaj krótką listę słów

Przeczytaj sześć słów dwa razy. Spróbuj połączyć je w grupy.
Następnie zasłoń listę i zapisz lub powiedz słowa, które pamiętasz.

jabłko
gruszka
stół
krzesło
kot
pies



Możesz zapamiętać słowa w trzech parach: owoce, meble i zwierzęta.

ZASŁÓŃ LISTĘ

1. Jakie dwa owoce były na liście? _____
2. Jakie dwa meble były na liście? _____
3. Jakie dwa zwierzęta były na liście? _____
4. Wymień wszystkie słowa, które pamiętasz.

5. Którego słowa nie było na liście?

A. kot

B. lampa

C. krzesło

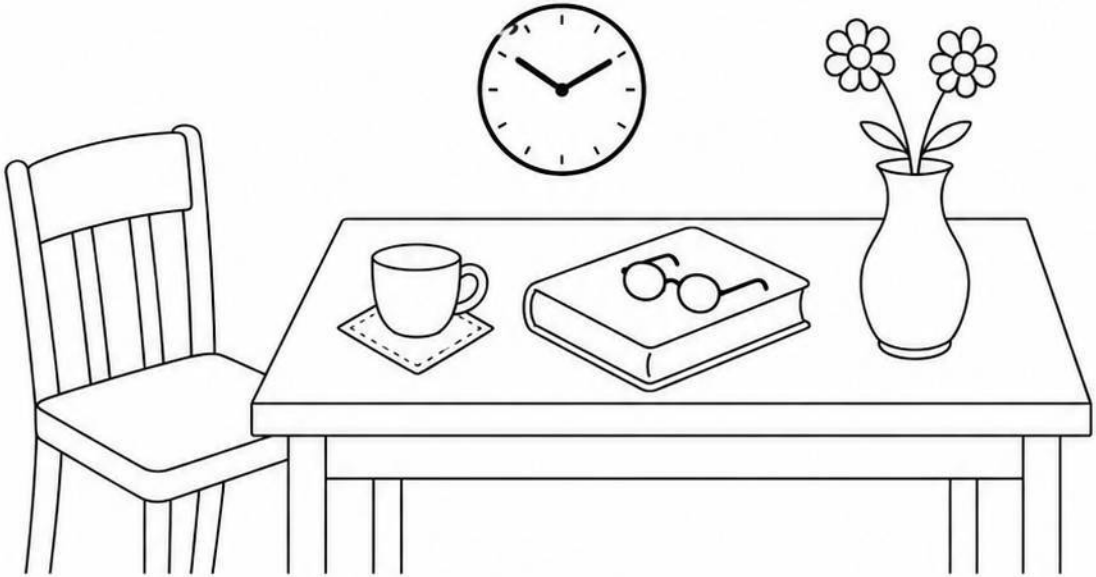


Zapamiętałem/Zapamiętałam: _____ / 6

Znajdź i zapamiętaj szczegóły

Przyglądaj się obrazkowi przez około minutę. Zwróć uwagę na położenie przedmiotów. Następnie zasłoń obrazek i odpowiedz na pytania.

Stolik przy oknie



ZASŁŃ OBRAZEK

- 1 Co leżało na książce? _____
- 2 Po której stronie stołu stał wazon? _____
- 3 Ile kwiatów było w wazonie? _____
- 4 Co znajdowało się pod filiżanką? _____
- 5 Gdzie wisiał zegar? _____
- 6 Po której stronie stało krzesło? _____



Nie musisz pamiętać wszystkiego za pierwszym razem.
Ważne jest uważne obserwowanie.

POZIOM ŁATWY

Powtórz kolejność symboli

Przyjrzyj się kolejności symboli. Następnie zasłoń wzór i odtwórz go, wpisując litery lub rysując symbole.

○ = koło △ = trójkąt □ = kwadrat ★ = gwiazda

1

○	△	□
ZASŁOŃ		

2

★	○	★
ZASŁOŃ		

3

□	△	○	□
ZASŁOŃ			

4

△	★	○	△
ZASŁOŃ			

5

○	□	★	△	○
ZASŁOŃ				



Podziel dłuższą sekwencję na dwie krótsze części.



Poprawne sekwencje: ____ / 5

Zapamiętaj imiona i przedmioty

Przyjrzyj się osobom i przedmiotom, które trzymają. Powtórz każdą parę dwa razy.
Następnie zasłoń obrazki i odpowiedz na pytania.



Anna

książka



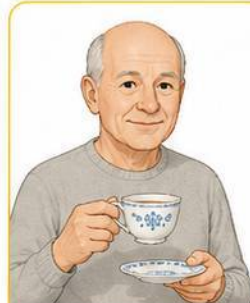
Marek

klucz



Zofia

parasol



Piotr

filiżanka



Połącz imię z krótkim zdaniem: „Anna czyta książkę”, „Marek otwiera drzwi kluczem”.



ZASŁOŃ KARTY

- 1 Kto miał książkę? _____
- 2 Co trzymał Marek? _____
- 3 Kto miał parasol? _____
- 4 Co trzymał Piotr? _____
- 5 Wymień wszystkie cztery pary. _____

- 6 Połącz imię z właściwym przedmiotem.

Anna •

Marek •

Zofia •

Piotr •

•  książka

•  klucz

•  parasol

•  filiżanka



Zapamiętałem/Zapamiętałam poprawnie: ____ / 4 pary



Przeczytaj i zapamiętaj krótką historię



Przeczytaj historię dwa razy. Zwróć uwagę na imię, miejsce, godzinę i przedmioty. Następnie zasłoń tekst i odpowiedz na pytania.

W środę rano pani Helena poszła do biblioteki. Wyszła z domu o godzinie 9:30. Miała przy sobie niebieski parasol i małą torbę. W bibliotece oddała dwie książki, a następnie wypożyczyła książkę o ogrodach. Po wizycie spotkała swoją sąsiadkę przy kawiarni.



Co warto zapamiętać?

- Kto?
- Kiedy?
- Gdzie?
- Co zrobiła?
- Co miała przy sobie?



ZASŁÓŃ TEKST

- 1 Jak miała na imię bohaterka historii? _____
- 2 W jakim dniu poszła do biblioteki? _____
- 3 O której godzinie wyszła z domu? _____
- 4 Co miała przy sobie? _____
- 5 Ile książek oddała? _____
- 6 O czym była wypożyczona książka? _____
- 7 Kogo spotkała po wizycie? _____
- 8 Gdzie spotkała tę osobę? _____



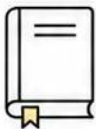
Jeśli pamiętasz sens odpowiedzi, nie musisz używać dokładnie tych samych słów.

POZIOM ŚREDNI

Zapamiętaj położenie przedmiotów



Przyglądaj się układowi przez około 40 sekund. Zapamiętaj, gdzie znajduje się każdy przedmiot. Następnie zastoń wzór i odtwórz układ na pustej siatce.



klucz



zegar



książka



kubek



okulary



jabłko



Narysuj przedmioty albo wpisz ich pierwsze litery w odpowiednich polach.

- Co znajdowało się w środku? _____
- Co było w prawym górnym rogu? _____
- Który przedmiot znajdował się najniżej? _____
- Ile pól było pustych? _____



Zapamiętaj najpierw rogi, potem środek i na końcu pozostałe pola.

Wykonuj polecenia i zapamiętaj wynik

Zacznij od podanej liczby lub słowa. Wykonuj polecenia po kolei i zapisz wynik końcowy.

1

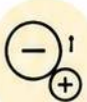


Zacznij od liczby 4.

Dodaj 2.

Odejmij 1.

2



Zacznij od liczby 10.

Odejmij 3.

Dodaj 1.

3



Zapamiętaj słowo: TOK.

Dodaj na początku literę „S”.

4



Zapamiętaj kolejność: klucz – książka – kubek.

Powiedz ją od końca.

5



Zacznij od liczby 6.

Dodaj 3.

Zapamiętaj wynik.

Następnie odejmij 2.

1. ____

2. ____

3. ____

4. _____

5. ____



Po każdym kroku zatrzymaj się i powtórz wynik po cichu.



Znajdź informacje w tekście mimo zakłóceń

Przeczytaj ogłoszenie. Podkreśl najważniejsze informacje, a następnie odpowiedz na pytania bez ponownego czytania tekstu.

W czwartek 14 maja o godzinie 16:00 w domu kultury przy ulicy Leśnej 8 odbędzie się spotkanie miłośników ogrodnictwa. Uczestnicy porozmawiają o pielęgnacji roślin balkonowych. Spotkanie potrwa około 90 minut. Należy przynieść notes i długopis. Wstęp jest bezpłatny, ale liczba miejsc jest ograniczona.



Podkreśl: dzień, datę, godzinę, miejsce, temat i potrzebne przedmioty.



ZASŁOŃ OGŁOSZENIE

- 1 W jakim dniu odbędzie się spotkanie? _____
- 2 Którego dnia miesiąca? _____
- 3 O której godzinie się rozpocznie? _____
- 4 Gdzie odbędzie się spotkanie? _____
- 5 Jaki jest temat spotkania? _____
- 6 Jak długo potrwa? _____
- 7 Co należy przynieść? _____
- 8 Czy udział jest płatny? _____



Dobra strategia to zaznaczenie najważniejszych informacji przed próbą ich zapamiętania.

Zapamiętaj pary słów



Przeczytaj każdą parę dwa razy. Spróbuj połączyć słowa krótkim obrazem lub zdaniem. Następnie zasłoń prawą kolumnę i uzupełnij brakujące słowa.

dom	—	okno
ogród	—	kwiat
zegar	—	czas
deszcz	—	parasol
książka	—	strona
kuchnia	—	filiżanka



STRATEGIA:

Dom ma duże okno.

W ogrodzie
rośnie kwiat.



ZASŁOŃ PRAWĄ KOLUMNĘ

dom	—	_____
ogród	—	_____
zegar	—	_____
deszcz	—	_____
książka	—	_____
kuchnia	—	_____



Teraz zasłoń pierwszą kolumnę i spróbuj przypomnieć sobie słowo z początku pary.

_____	—	czas
_____	—	parasol
_____	—	strona



Im bardziej wyraźny obraz lub zdanie utworzysz, tym łatwiej przypomnisz sobie parę.

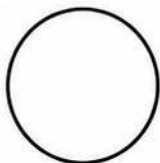


Zapamiętałem/Zapamiętałam: ____ / 6 par

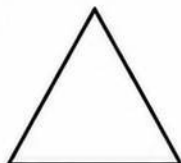
Skup się i wykonaj tylko właściwe polecenia

Wykonaj tylko te polecenia, które zaczynają się od słów „PROSZĘ ZAZNACZYĆ”.
Pozostałe polecenia przeczytaj, ale ich nie wykonuj.

1. PROSZĘ ZAZNACZYĆ koło.



2. Skreśl trójkąt.



3. PROSZĘ ZAZNACZYĆ
słowo „DOM”.

DOM

4. Otocz kwadrat pętlą.



5. PROSZĘ ZAZNACZYĆ
strzałkę skierowaną w prawo.



6. Podkreśl liczbę 8.

8

7. PROSZĘ ZAZNACZYĆ
filizankę.



8. Połącz dwa punkty.



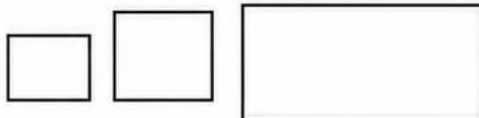
9. PROSZĘ ZAZNACZYĆ
drugą gwiazdę.



10. Skreśl słowo „LAS”.

LAS

11. PROSZĘ ZAZNACZYĆ
największy prostokąt.



12. Narysuj linię
pod obrazkiem.



Przed wykonaniem ruchu przeczytaj pierwsze dwa słowa polecenia.



Wykonałem/Wykonałam tylko właściwe polecenia: ☐ Tak ☐ Muszę sprawdzić

Zapamiętaj dwie informacje jednocześnie

Przyjrzyj się każdej parze informacji. Spróbuj zapamiętać oba elementy.
Następnie zasłoń wzór i uzupełnij odpowiedzi.

ZESTAW 1 — Przedmiot i miejsce



— górna półka



— dolna półka



— środkowa półka



ZASŁŃ INFORMACJE

1 Gdzie znajdował się klucz?

2 Co było na dolnej półce?

ZESTAW 2 — Osoba i godzina



Anna — 9:00



Marek — 11:00



Zofia — 14:00



ZASŁŃ INFORMACJE

1 O której godzinie przyszła Zofia?

2 Kto przyszedł o 11:00?

ZESTAW 3 — Słowo i liczba

DOM — 4

LAS — 7

MOST — 2



ZASŁŃ INFORMACJE

1 Jaka liczba była obok słowa LAS?

2 Które słowo było połączone z liczbą 2?

ZESTAW 4 — Symbol i kierunek



— lewo



— góra



— prawo



ZASŁŃ INFORMACJE

1 W jakim kierunku wskazywała gwiazda?

2 Który symbol był połączony z kierunkiem w górę?



Powtarzaj pary pełnym zdaniem,
na przykład: „Anna przyszła o dziewiętej”.



Poprawne odpowiedzi: ____ / 8

Odtwórz historię we właściwej kolejności

Przeczytaj historię dwa razy. Zapamiętaj kolejność wydarzeń.
Następnie zasłoń tekst i ponumeruj zdania od 1 do 6.

W sobotę rano pan Adam postanowił odwiedzić targ.
Najpierw przygotował torbę i listę zakupów.
Potem pojechał autobusem do centrum.
Na targu kupił warzywa, chleb i kwiaty.
Po zakupach wypił herbatę w małej kawiarni.
Następnie wrócił autobusem do domu i włożył zakupy do kuchni.



ZASŁÓŃ HISTORIĘ

☐

Włożył zakupy do kuchni.

☐

Przygotował torbę i listę.

☐

Wypił herbatę w kawiarni.

☐

Pojechał autobusem do centrum.

☐

Kupił warzywa, chleb i kwiaty.

☐

Wrócił autobusem do domu.



Pytania dodatkowe:

1

W jakim dniu wydarzyła się historia?

2

Dokąd pojechał pan Adam?

3

Co kupił?

4

Gdzie wypił herbatę?



Zapamiętaj historię jako drogę:

dom → autobus → targ → kawiarnia → autobus → dom.

POZIOM ZAAWANSOWANY

Zapamiętaj układ po zmianie

Zapamiętaj układ początkowy. Następnie przeczytaj zmiany i zaznacz, jak wygląda układ końcowy.

1 Układ początkowy:



klucz



książka



kubek

Zmiany: Klucz i kubek zamieniają się miejscami. Książka pozostaje na środku.

A



kubek



książka



klucz

B



książka



kubek



klucz

C



klucz



kubek



książka

1. _____

2 Układ początkowy:



koło



gwiazda



trójkąt



kwadrat

Zmiany: Gwiazda przesuwa się na pierwsze miejsce. Koło przesuwa się na drugie miejsce. Pozostałe symbole nie zmieniają kolejności.

A



koło



gwiazda



trójkąt



kwadrat

B



gwiazda



trójkąt



koło



kwadrat

C



gwiazda



koło



trójkąt



kwadrat

2. _____

3 Układ początkowy:



klucz



zegar



kubek

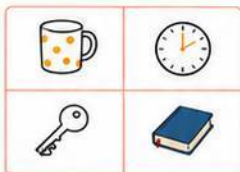


książka

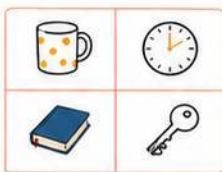
Zmiany:

Klucz przesuwa się do prawego dolnego pola. Książka przesuwa się do lewego dolnego pola. Kubek przesuwa się do lewego górnego pola. Zegar pozostaje w prawym górnym polu.

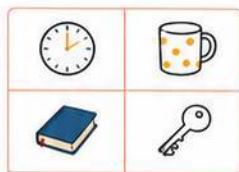
A



B



C



3. _____



Po każdej zmianie zatrzymaj się i wyobraź sobie nowy układ.



1. _____

2. _____

3. _____

Zapamiętaj słowa mimo zadania pośredniego



Zapamiętaj pięć słów. Następnie wykonaj krótkie zadanie pośrednie.
Na końcu przypomnij sobie wszystkie słowa.

1 Lista do zapamiętania:

ogród
klucz
chleb
lampa
rzeka



ZASŁOŃ SŁOWA

2 Zadanie pośrednie

Policz od 1 do 10, zaznaczając tylko liczby parzyste.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Przypominanie

Teraz zapisz lub powiedz pięć słów z początku strony.

1

2

3

4

5

4 Pytania rozpoznawcze:

1. Które słowo było związane z jedzeniem? _____
2. Które słowo oznaczało miejsce na zewnątrz? _____
3. Czy na liście było słowo „okno”? _____
4. Które słowo służy do otwierania drzwi? _____



Zadanie pośrednie utrudnia przechowywanie słów w pamięci.
To normalne, że nie wszystkie zostaną przypomniane od razu.



Przypomniałem/Przypomniałam sobie: ____ / 5 słów

POZIOM ZAAWANSOWANY

Odtwórz szczegóły z planu dnia



Przyjrzyj się planowi dnia przez około minutę. Spróbuj zapamiętać godziny, czynności i potrzebne przedmioty. Następnie zasłoń tabelę i odpowiedz na pytania.

Godzina	Czynność	Miejsce	Co zabrać?
8:30	Śniadanie	Kuchnia	Lekarstwa przyjmowane zgodnie z zaleceniem lekarza
10:00	Spacer	Park	Parasol
12:30	Obiad	Dom	—
15:00	Wizyta	Przychodnia	Dokument
18:00	Telefon do córki	Salon	Notes



ZASŁŃ PLAN

- O której godzinie zaplanowano spacer? _____
- Gdzie odbywa się wizyta? _____
- Co należy zabrać do przychodni? _____
- Jaka czynność jest zaplanowana o 18:00? _____
- Gdzie odbywa się śniadanie? _____
- Co należy zabrać na spacer? _____
- Która czynność odbywa się najwcześniej? _____
- Ile czynności zaplanowano łącznie? _____



Zapamiętaj plan w parach: godzina + czynność.
Potem dodaj miejsce i potrzebny przedmiot.

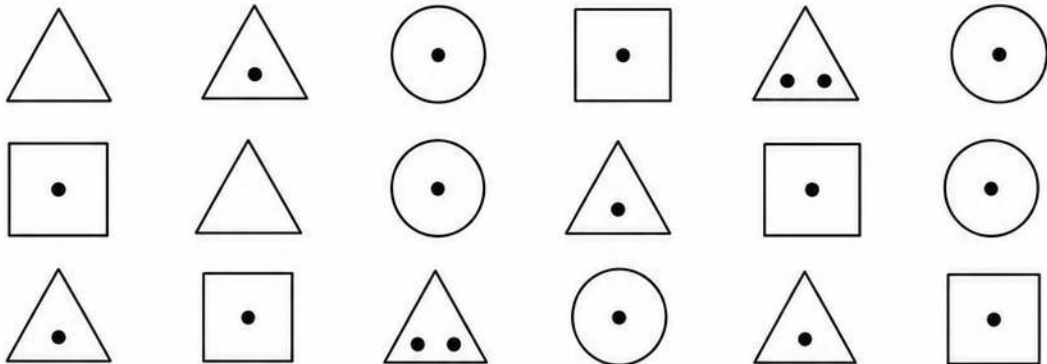
Skupienie na dwóch zasadach

Zaznacz tylko te elementy, które spełniają oba warunki jednocześnie.

1

Figura ma być trójkątem.

Figura ma zawierać
dokładnie jedną kropkę.



Zadanie 1: ____ elementów

2

Liczba ma być większa niż 4.

Liczba ma być parzysta.

2 5 8 3 10 7 4 12 9 6

Zadanie 2: ____ liczb

3

Słowo ma oznaczać zwierzę.

Słowo ma zaczynać się na literę K.

kot

koń

kubek

pies

kura

klucz

koza

dom

Zadanie 3: ____ słowa



Najpierw sprawdź pierwszy warunek.
Potem wśród pasujących elementów zastosuj drugi.

Zapamiętaj i odtwórz złożony układ



Przyglądaj się układowi przez około minutę. Zapamiętaj symbole i ich położenie. Następnie zasłoń wzór i odtwórz go na pustej siatce.



gwiazda



klucz



koło



książka



trójkąt



zegar



kubek



okulary



kwadrat



jabłko



strzałka

- 1 Co znajdowało się w prawym górnym rogu? _____
- 2 Jaki symbol znajdował się obok książki? _____
- 3 Co było w ostatnim polu dolnego rzędu? _____
- 4 Ile pól było pustych? _____
- 5 Co znajdowało się pod trójkątem? _____



Zapamiętaj kolejno każdy rząd.
Zwróć uwagę również na puste pola.



Poprawnie odtworzone pola: _____ / 16

POWTÓRZENIE MIESZANE

Ćwiczenie mieszane: pamięć słów i obrazów

Wykonaj trzy części ćwiczenia. Każda z nich sprawdza inny sposób zapamiętywania.

CZĘŚĆ A — ZAPAMIĘTAJ OBRAZKI



ZASŁOŃ OBRAZKI

- 1 Który przedmiot służy do odmierzania czasu? _____
- 2 Jaki owoc był na obrazku? _____
- 3 Wymień wszystkie zapamiętane przedmioty. _____

Część A: ____ / 6

CZĘŚĆ B — ZAPAMIĘTAJ SŁOWA



ZASŁOŃ LISTĘ SŁÓW

Zaznacz słowa, które były na liście.



Część B: ____ / 4

CZĘŚĆ C — ZAPAMIĘTAJ PARY



ZASŁOŃ PARY

- 1 Co miała Anna? _____
- 2 Kto miał parasol? _____
- 3 Co miała Zofia? _____

Część C: ____ / 3



Różne informacje można zapamiętywać za pomocą obrazów, słów i skojarzeń.

Ćwiczenie mieszane: koncentracja i aktualizacja informacji

POWTÓRZENIE MIESZANE

Wykonuj każde zadanie krok po kroku. Po każdej zmianie powtórz w myślach nowy wynik.

1 Zadanie 1 — Zmieniaj liczbę

Zacznij od liczby 5. Dodaj 3. Odejmij 2. Dodaj 1.

Odpowiedź:

7

2 Zadanie 2 — Zmieniaj kolejność



klucz



kubek



książka

Zamień miejscami klucz i książkę.
Kubek pozostaje na środku.

Odpowiedź:

książka – kubek – klucz

3 Zadanie 3 — Wykonaj tylko właściwe polecenia

Wykonaj tylko polecenia zaczynające się od słowa TERAZ.

1. TERAZ zaznacz koło.
2. Skreśl trójkąt.
3. TERAZ podkreśl słowo DOM.
4. Otocz liczbę 6.
5. TERAZ zaznacz drugą gwiazdę.
6. Połącz dwa kwadraty.



Odpowiedź: Poprawne odpowiedzi: 1, 3 i 5

4 Zadanie 4 — Zapamiętaj i zmień

Anna — 10:00

Spotkanie Anny przesunięto o godzinę później.
O której godzinie odbędzie się spotkanie?

Odpowiedź:

11:00



Nie wracaj od razu do początku.
Po każdej zmianie zapamiętaj nowy stan.

Mój wynik: ____ / 4

Duże wyzwanie pamięciowe

Przyjrzyj się materiałowi przez około dwie minuty.

Spróbuj zapamiętać osoby, przedmioty, godziny i miejsca.

Następnie zasłoń górną część strony i odpowiedz na pytania.

Spotkanie w domu kultury



ZASŁŃ SCENĘ

1. Kto trzymał parasol?
2. Gdzie znajdował się Marek?
3. Co trzymała Zofia?
4. Która godzina była pokazana na zegarze?
5. Jakie dwa przedmioty leżały na stole?
6. Co stało obok drzwi?
7. Jakie słowo widniało na plakacie?
8. Kto znajdował się najbliżej zegara?
9. Ile osób było na scenie?
10. Wymień trzy szczegóły, które pamiętasz dodatkowo.

1) _____ 2) _____ 3) _____



Zapamiętaj scenę w czterech grupach:
osoby, przedmioty, miejsca i liczby.

Poprawne odpowiedzi: ____ / 10

Powtórka modułu 04: Koncentracja i pamięć

Wykonaj cztery zadania podsumowujące. Korzystaj ze strategii poznanych w module.

1 Zadanie 1 — Zapamiętaj obrazki



klucz książka jabłko lampa okulary

ZASŁOŃ OBRAZKI

Wymień wszystkie przedmioty, które pamiętasz.

2 Zadanie 2 — Zapamiętaj pary

- ogród — kwiat
- zegar — czas
- deszcz — parasol

ZASŁOŃ PARY

ogród — _____

zegar — _____

deszcz — _____

3 Zadanie 3 — Kolejność



koło — trójkąt — gwiazda — kwadrat

ZASŁOŃ KOLEJNOŚĆ

4 Zadanie 4 — Pamięć operacyjna

Zacznij od liczby 8.

Odejmij 3.

Dodaj 2.

Odpowiedź: 7

Jak mi poszło?

- ☐ Potrafię zapamiętać kilka obrazków
- ☐ Pomaga mi grupowanie informacji
- ☐ Umiem odtworzyć prostą kolejność
- ☐ Potrzebuję więcej czasu przy zadaniach wieloetapowych



Najłatwiejsze zadanie: _____



Najtrudniejsze zadanie: _____

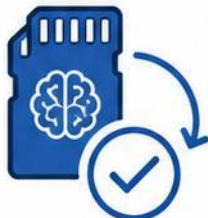


Najbardziej pomocna strategia:



Brawo! Ukończyłeś/Ukończyłaś moduł koncentracji i pamięci.

To ćwiczenie służy obserwacji własnego postępu i nie jest testem diagnostycznym.



Klucz odpowiedzi – Moduł 04

Strony 90–97

Strona 90 — Zapamiętaj 5 przedmiotów

1. klucz
2. filiżanka
3. jabłko
4. okulary
5. zegar

Pytania:

1. 5
2. Tak
3. Zegar
4. Jabłko
5. Wszystkie pięć przedmiotów

Strona 91 — Co zniknęło?

1. Kubek
2. Gruszka
3. Parasol
4. Widelec

Strona 92 — Zapamiętaj krótką listę słów

1. jabłko
2. gruszka
3. stół
4. krzesło
5. kot
6. pies

owoce: jabłko, gruszka

meble: stół, krzesło

zwierzęta: kot, pies

brakujące słowo: lampa

Strona 93 — Znajdź i zapamiętaj szczegóły

1. Okulary
2. Po prawej stronie
3. Dwa
4. Serwetka
5. Nad stołem
6. Po lewej stronie

Strona 94 — Powtórz kolejność symboli

1. ○ - △ - □
2. ☆ - ○ - ☆
3. □ - △ - ○ - □
4. △ - ☆ - ○ - △
5. ○ - □ - ☆ - △ - ○

Strona 95 — Zapamiętaj imiona i przedmioty

1. Anna — książka
2. Marek — klucz
3. Zofia — parasol
4. Piotr — filiżanka

Strona 96 — Zapamiętaj krótką historię

1. Helena
2. W środę
3. O 9:30
4. Parasol i mała torba
5. Dwie książki
6. O ogrodach
7. Sąsiadkę
8. Przy kawiarni

Strona 97 — Zapamiętaj położenie przedmiotów

Pytania:

1. Okulary
2. Książka
3. Jabłko
4. Trzy puste pola

Klucz odpowiedzi – Moduł 04

Strony 98–105

Strona 98 — Wykonuj polecenia i zapamiętaj wynik

- 5
- 8
- STOK
- kubek – książka – klucz
- 7

Strona 99 — Znajdź informacje w tekście mimo zakłóceń

- W czwartek
- 14 maja
- O 16:00
- W domu kultury przy ulicy Leśnej 8
- Pielęgnacja roślin balkonowych
- Okolo 90 minut
- Notes i długopis
- Nie, wstęp jest bezpłatny.

Strona 100 — Zapamiętaj pary słów

- dom — okno
- ogród — kwiat
- zegar — czas
- deszcz — parasol
- książka — strona
- kuchnia — filiżanka

Strona 101 — Skup się i wykonaj tylko właściwe polecenia

-  koło
- DOM** słowo DOM
-  strzałka w prawo
-  filiżanka
-   druga gwiazda
-    największy prostokąt

Strona 102 — Zapamiętaj dwie informacje jednocześnie

Zestaw 1:

- klucz — górna półka
- książka — dolna półka
- okulary — środkowa półka

Zestaw 2:

- Anna — 9:00
- Marek — 11:00
- Zofia — 14:00

Zestaw 3:

- DOM — 4
- LAS — 7
- MOST — 2

Zestaw 4:

- gwiazda — lewo
- koło — góra
- trójkąt — prawo

Strona 103 — Odtwórz historię we właściwej kolejności

- Przygotował torbę i listę.
- Pojechał autobusem do centrum.
- Kupił warzywa, chleb i kwiaty.
- Wypił herbatę w kawiarni.
- Wrócił autobusem do domu.
- Włożył zakupy do kuchni.

Pytania:

- sobota
- targ
- warzywa, chleb i kwiaty
- kawiarnia

Strona 104 — Zapamiętaj układ po zmianie

1. A



2. C



3. B



Strona 105 — Zapamiętaj słowa mimo zadania pośredniego

- ogród
- klucz
- chleb
- lampa
- rzeka

Liczby parzyste: 2, 4, 6, 8, 10



Klucz odpowiedzi — Moduł 04

Strony 106–112



Strona 106 — Odtwórz szczegóły z planu dnia

1. 10:00
2. Przychodnia
3. Dokument
4. Telefon do córki
5. Kuchnia
6. Parasol
7. Śniadanie
8. Pięć czynności



Strona 107 — Skupienie na dwóch zasadach

Zadanie 1: 5 trójkątów z jedną kropką.

Zadanie 2: 6, 8, 10, 12.

Zadanie 3: kot, koń, kura, koza.



Strona 108 — Zapamiętaj i odtwórz złożony układ

Pytania:

1. Koło
2. Trójkąt
3. Strzałka w prawo
4. Pięć
5. Kubek



Strona 109 — Pamięć słów i obrazów

Część A:

klucz; lampa; jabłko; książka; zegar; parasol.

Część B:

rower; morze; kwiat; stół.

Część C:

Anna — książka; Marek — parasol;

Zofia — kubek.



Strona 110 — Koncentracja i aktualizacja informacji

1. 7
2. książka – kubek – klucz
3. wykonać polecenia 1, 3 i 5
4. 11:00



Strona 111 — Duże wyzwanie pamięciowe

1. Anna
2. Przy stole
3. Filiżankę
4. 15:30
5. Notes i klucz
6. Roślina
7. OGRODY
8. Piotr
9. Cztery osoby

Akceptowane są trzy poprawne dodatkowe szczegóły sceny.



Strona 112 — Powtórka modułu

Zadanie 1: klucz; książka; jabłko; lampa; okulary.

Zadanie 2: ogród — kwiat; zegar — czas; deszcz — parasol.

Zadanie 3: koło – trójkąt – gwiazda – kwadrat.

Zadanie 4: 7.



Moduł 04 ukończony.

Możesz wrócić do wybranych ćwiczeń lub przejść do modułu uwagi i skupienia.



UWAGA I SKUPIENIE

Wybieraj ważne informacje, ignoruj rozpraszacze i pracuj dokładnie

W tym module będziesz ćwiczyć wyszukiwanie potrzebnych informacji, utrzymywanie uwagi na zadaniu i reagowanie tylko na właściwe bodźce. Zadania rozwijają dokładność, kontrolę i odporność na rozproszenie.



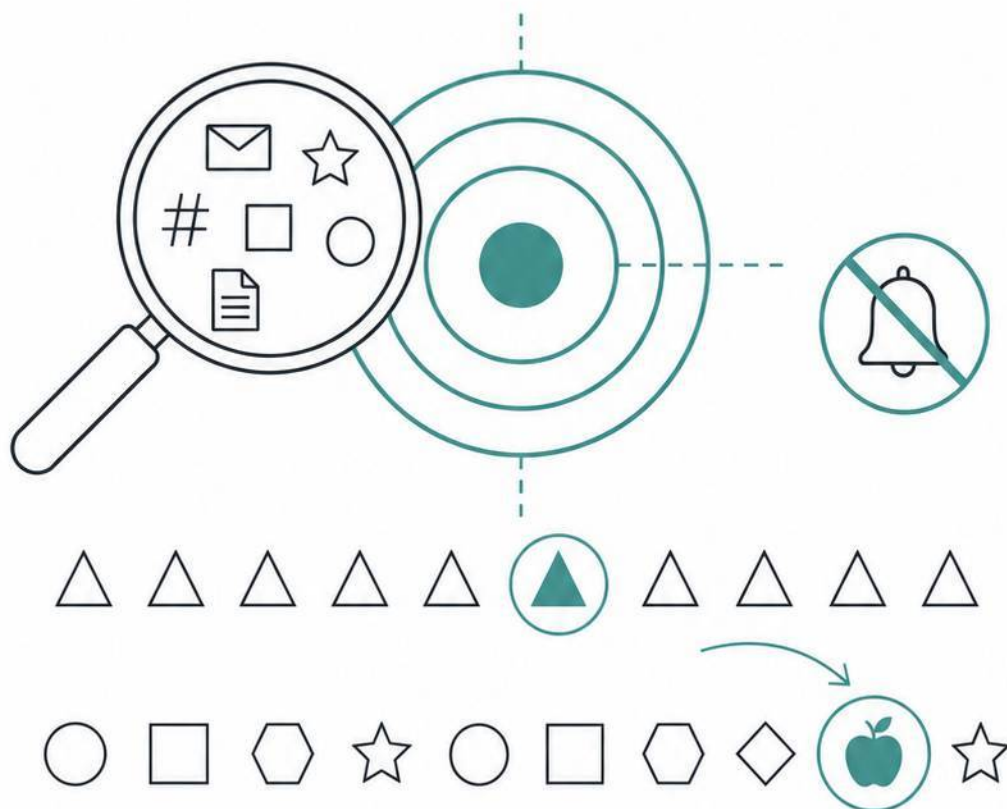
Selekcja



Dokładność



Kontrola uwagi





Jak korzystać z tego modułu?

Uwaga pomaga wybrać ważne informacje spośród wielu bodźców.
Skupienie pozwala pozostać przy jednym zadaniu przez określony czas.
W tym module liczą się przede wszystkim dokładność i spokojna praca.



1. Przed rozpoczęciem

- Usuń ze stołu niepotrzebne przedmioty.
- Wyłącz telewizor lub radio.
- Przygotuj ołówki i linijkę.
- Wybierz jedno zadanie.



2. Podczas pracy

- Przeczytaj regułę.
- Powtórz ją własnymi słowami.
- Pracuj od lewej do prawej.
- Zaznaczaj każdy sprawdzony element.
- Na końcu wykonaj drugą kontrolę.



3. Dokładność przed szybkością

Nie trzeba wykonywać zadań na czas. Szybsze tempo nie oznacza lepszego wyniku. Najważniejsze jest zauważanie szczegółów i unikanie przypadkowych odpowiedzi.



Wskazówka dla opiekuna

Jeśli strona zawiera wiele elementów, można załonić jej część pustą kartką i odsłaniać kolejne fragmenty. Nie należy wskazywać odpowiedzi.



Proste terminy

Bodziec — coś, co widzimy, słyszymy lub odczuwamy.

Rozpraszacz — informacja, która odciąga uwagę od zadania.

Selekcja — wybór tylko tych elementów, które spełniają zasadę.



Przeczytaj
zasadę



Wyszukaj



Zaznacz



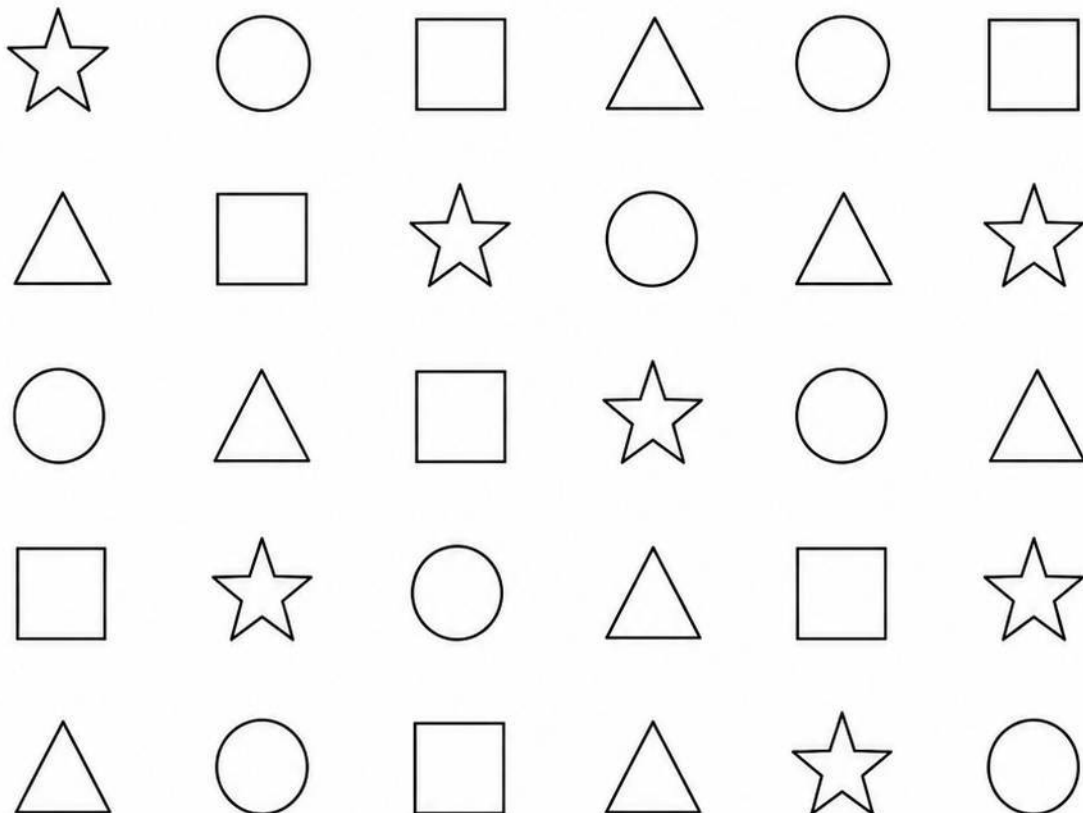
Sprawdź



Znajdź wszystkie wskazane symbole



Znajdź i otocz pętlą wszystkie gwiazdy. Pozostałych symboli nie zaznaczaj.



Teraz policz zaznaczone gwiazdy i wpisz wynik.

Znalazłem/Znalazłam: _____ gwiazd



Sprawdzaj jeden rząd po drugim.

Po zakończeniu wróć do początku i wykonaj drugą kontrolę.

Skreśl tylko właściwe liczby



Skreśl wszystkie liczby 4. Nie zaznaczaj innych liczb.

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



Policz skreślone liczby i wpisz wynik.

Wynik: _____



Czy zaznaczyłeś/zaznaczyłaś tylko liczbę 4?

☐

Tak

☐

Sprawdzę ponownie



Znajdź właściwe litery



Otocz pętlą wszystkie litery P. Nie zaznaczaj liter B ani R.

B	P	R	D	P	B	R
P	D	B	R	D	B	P
R	B	P	D	B	P	R
D	P	R	B	P	D	B
P	R	D	B	B	R	P
B	D	P	R	D	P	B



Policz zaznaczone litery P.

Znalazłem/Znalazłam: _____ liter P



Najpierw sprawdź pionową linię litery.
Potem zobacz, czy ma tylko jedno zaokrąglenie.

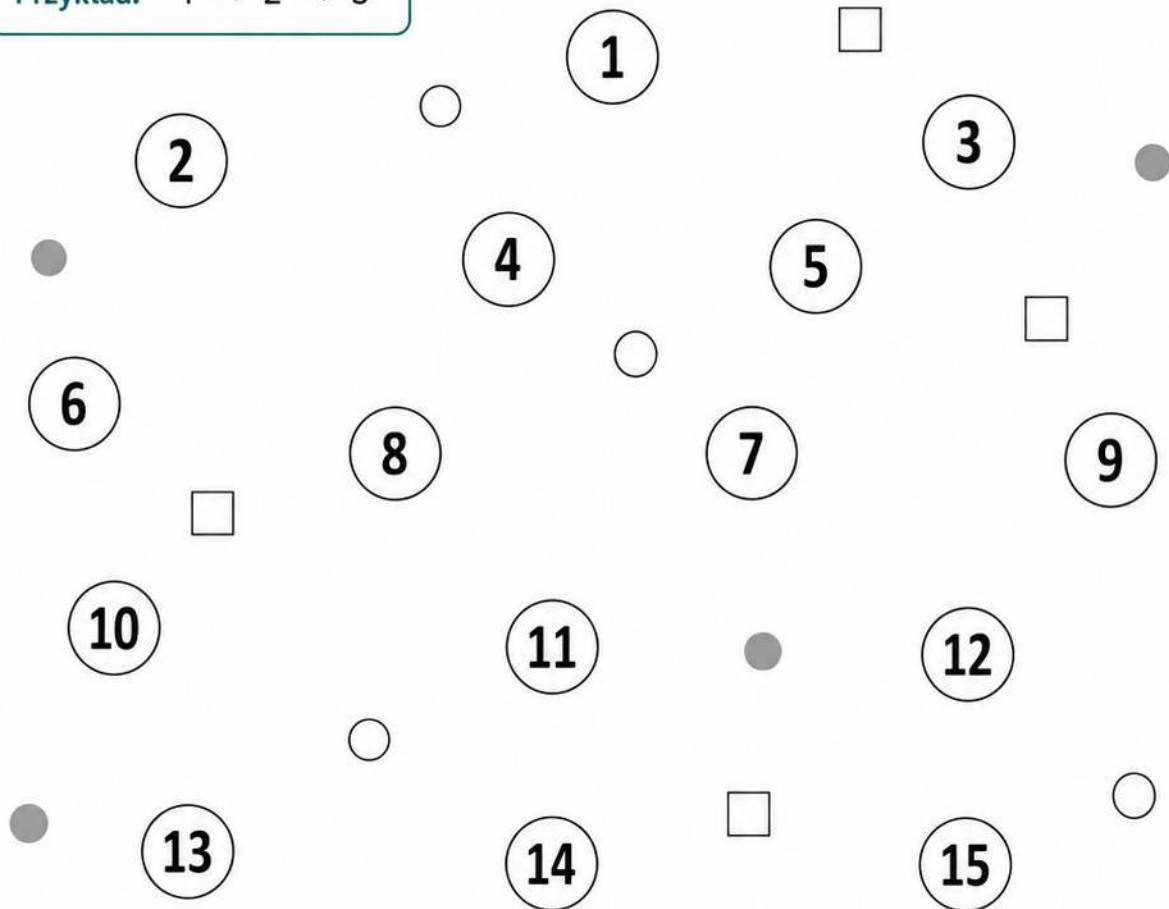


Połącz liczby we właściwej kolejności



Połącz liczby od 1 do 15 we właściwej kolejności. Zaczynij od 1 i zakończ na 15.

Przykład: 1 → 2 → 3



Po zakończeniu sprawdź, czy nie pominąłeś/pominęłaś żadnej liczby.

- ☐ Zacząłem/Zaczęłam od 1
- ☐ Zakończyłem/Zakończyłam na 15
- ☐ Wszystkie liczby są połączone



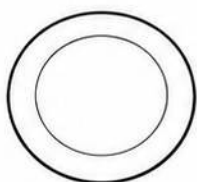
Wskazuj kolejną liczbę palcem, zanim poprowadzisz linię ołówkiem.



Zaznacz tylko pasujące obrazki



Zaznacz wszystkie przedmioty, których używamy w kuchni. Nie zaznaczaj pozostałych.



Policz zaznaczone przedmioty. _____



Wymień trzy inne przedmioty, które można znaleźć w kuchni.

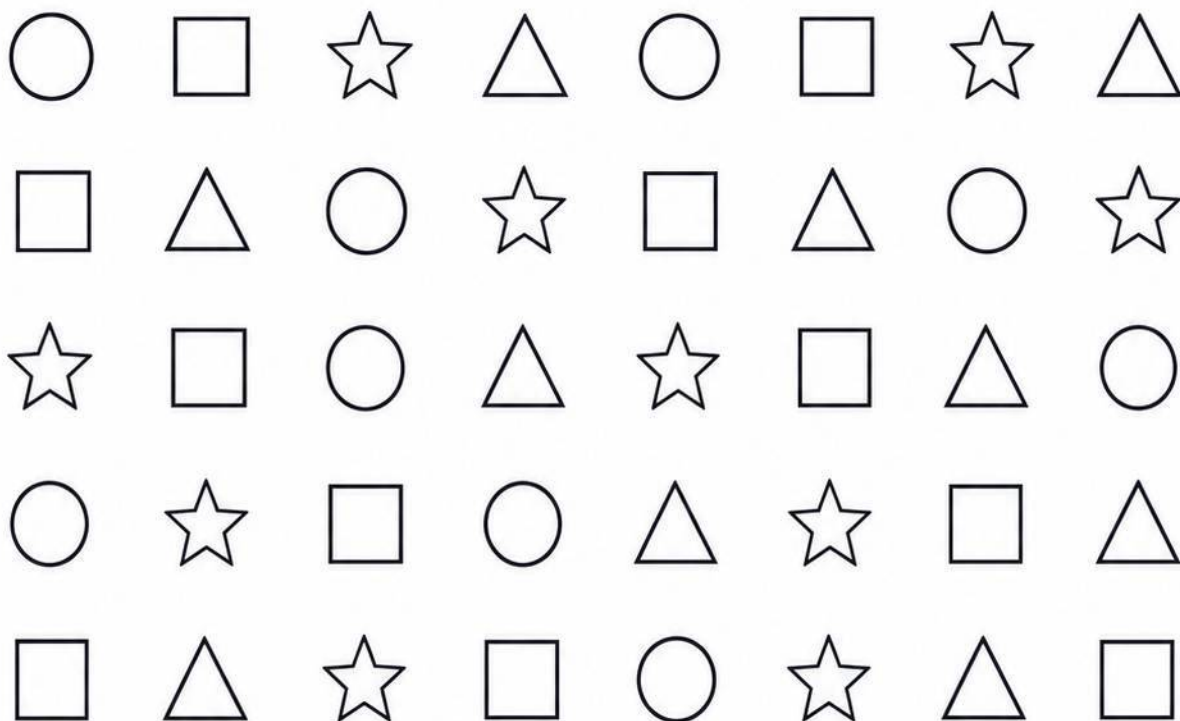
1. _____ 2. _____ 3. _____



Wyszukaj dwa symbole jednocześnie



Otocz pętlą wszystkie koła, a wszystkie trójkąty skreśl jedną linią.
Kwadratów i gwiazd nie zaznaczaj.



= otocz pętlą



= skreśl



= zostaw bez zmian

Koła: _____

Trójkąty: _____



Najpierw wyszukaj jeden symbol, a dopiero potem drugi.

Znajdź różnice w szeregu znaków



Porównaj każdy wzór z pierwszym wzorem w rzędzie.
Zaznacz wszystkie wzory, które są inne.

WZÓR	A	B	C	D
○ △ □ ☆	○ △ □ ☆	○ □ △ ☆	○ △ □	○ △ □ ☆

WZÓR	A	B	C	D
↑ → ↓	↑ → ↓	↑ → ←	↓ → ↓	↑ → ↓

WZÓR				

WZÓR				
2 - 5 - 2 - 5	2 - 5 - 2 - 5	2 - 5 - 2 - 5	2 - 5 - 2 - 6	2 - 5 - 5 - 5

WZÓR				
○	○	○	○	○

1. ___ i ___ 2. ___ i ___ 3. ___ i ___ 4. ___ i ___ 5. ___ i ___



Porównuj kolejno każdy element od lewej do prawej.

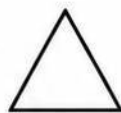
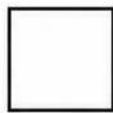
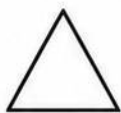
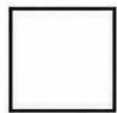
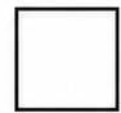
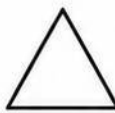
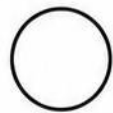
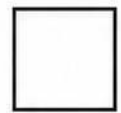
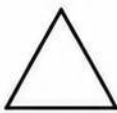
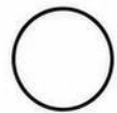
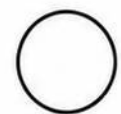
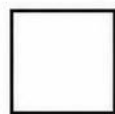
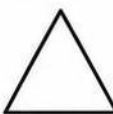
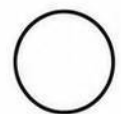
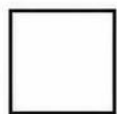
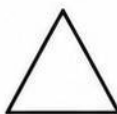
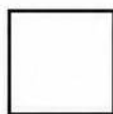
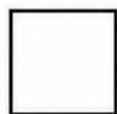
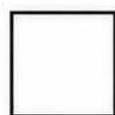
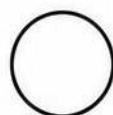
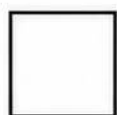
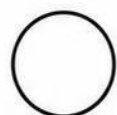
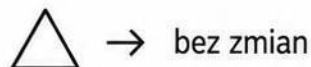
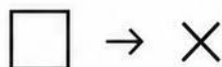
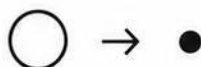
Reaguj zgodnie z regułą



Gdy zobaczysz koło, postaw w nim kropkę.

Gdy zobaczysz kwadrat, narysuj w nim krzyżyk.

Trójkątów nie zaznaczaj.



Policz wykonane reakcje.

Koła z kropką: _____

Kwadraty z krzyżykiem: _____



Czy wszystkie trójkąty pozostały puste?

☐ Tak

☐ Sprawdzę ponownie



Znajdź informacje w tabeli



Przyjrzyj się tabeli. Odszukaj potrzebne informacje i odpowiedz na pytania.

Godzina	Osoba	Czynność	Miejsce
9:00	Anna	Zakupy	Sklep
10:30	Marek	Spacer	Park
12:00	Zofia	Obiad	Dom
14:30	Piotr	Wizyta	Przychodnia
16:00	Anna	Czytanie	Biblioteka
18:00	Marek	Telefon	Dom

- 1 Kto idzie na spacer? _____
- 2 O której godzinie Zofia je obiad? _____
- 3 Gdzie Piotr ma wizytę? _____
- 4 Co Anna robi o 16:00? _____
- 5 Kto ma dwie czynności w planie? _____
- 6 Która czynność odbywa się najwcześniej? _____
- 7 Gdzie Marek będzie o 10:30? _____
- 8 O której godzinie zaplanowano telefon? _____



Najpierw znajdź właściwy wiersz.
Dopiero potem odczytaj potrzebną kolumnę.



Przełączaj się między dwiema zasadami



W każdym rzędzie obowiązuje inna zasada.

Przed rozpoczęciem przeczytaj instrukcję po lewej stronie.

1 Zaznacz koła.



2 Zaznacz kwadraty.



3 Zaznacz liczby większe niż 5.

2 7 1 6 3 8 4 9 5

4 Zaznacz liczby mniejsze niż 5.

9 3 6 2 7 1 5 4 8

5 Zaznacz słowa oznaczające zwierzęta.

kot stół pies okno koń lampa

6 Zaznacz słowa oznaczające przedmioty.

kwiat kubek ptak klucz pies zegar



Wskazówka strategiczna

Przed przejściem do następnego rzędu zatrzymaj się i przeczytaj nową zasadę.



Pomyliłem/Pomyliłam zasady:

☐

Nie

☐

Raz

☐

Więcej niż raz



Wyszukaj słowa wśród rozpraszaczy



Znajdź i podkreśl wszystkie wystąpienia słowa DOM. Uważaj na podobne słowa.

TOM	DOM	DYM	LAS	DOM	DON
DOM	DÓŁ	TOM	DOM	LOM	DYM
LAS	DON	DOM	TOM	DYM	LAS
DÓŁ	DOM	LOM	DYM	TOM	DON
DOM	LAS	DYM	DOM	DON	TOM
TOM	DÓŁ	LOM	DON	DOM	LAS



Policz, ile razy pojawiło się słowo DOM. _____



Teraz zaznacz jednym kółkiem wszystkie słowa TOM. _____



NOTATKI

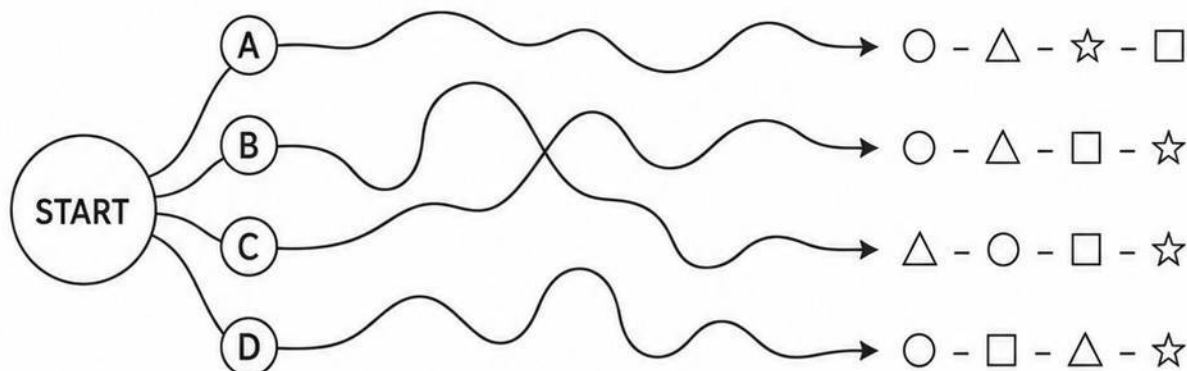


Śledź wzór i ignoruj zakłócenia

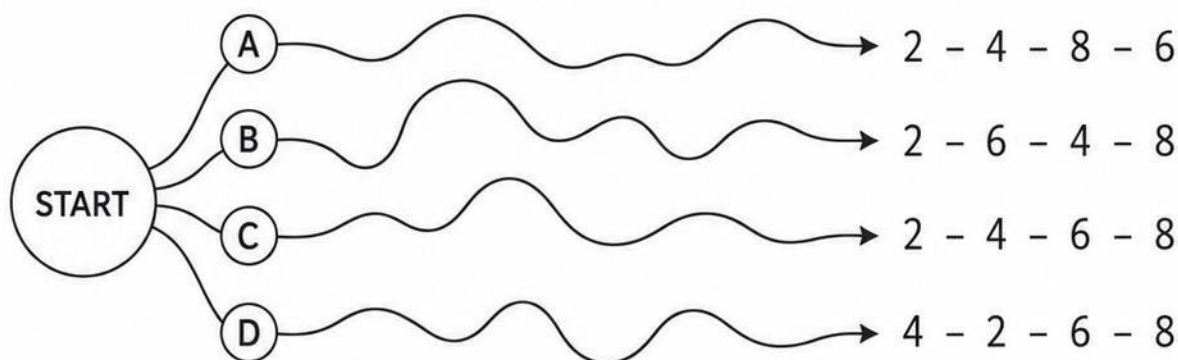


Znajdź linię, która prowadzi od symbolu START do dokładnie takiej samej sekwencji jak wzór. Nie kieruj się kolorem ani długością linii.

WZÓR: ○ - △ - □ - ☆



WZÓR: 2 - 4 - 6 - 8



Przesuwaj palec lub ołówek wzdłuż jednej linii bez odrywania.

Zadanie 1: _____

Zadanie 2: _____

Zaznacz elementy spełniające trzy warunki

Zadanie rozwija uwagę selektywną opartą na trzech kryteriach jednocześnie.

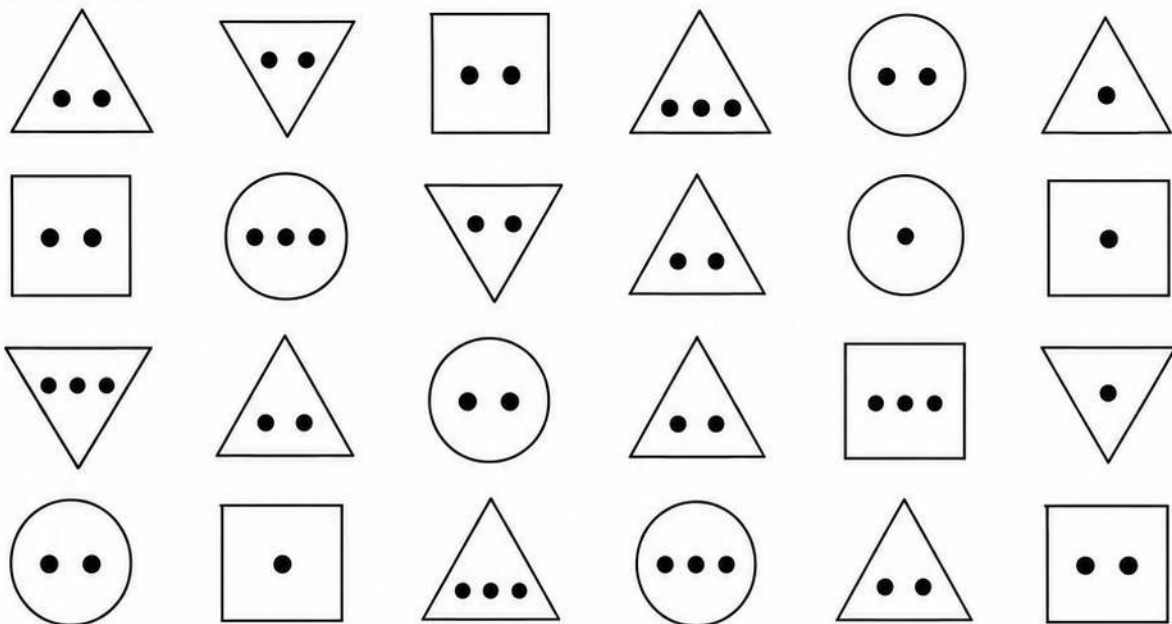
Zaznacz tylko te figury, które spełniają wszystkie trzy warunki jednocześnie.

1. Figura jest trójkątem.

2. Figura zawiera dokładnie dwie kropki.

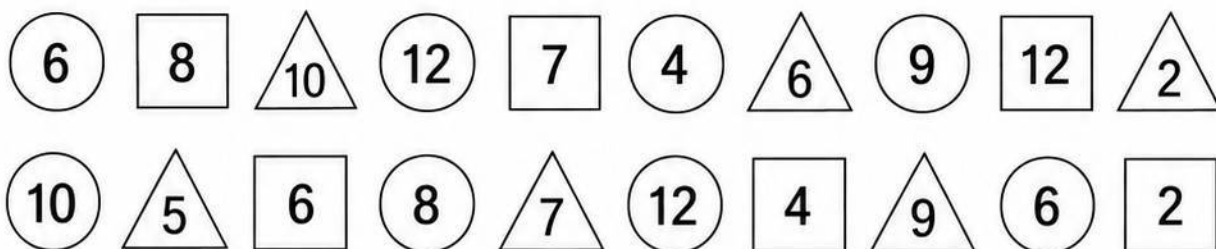
3. Figura jest skierowana w górę.

Zadanie 1



Zadanie 2

Zaznacz liczby większe niż 5, parzyste i znajdujące się w kole.



Najpierw wybierz elementy spełniające pierwszy warunek. Potem sprawdź drugi i trzeci.

Zadanie 1: ____ figur

Zadanie 2: ____ liczb

Reaguj na zmianę zasady

Koncepcja: elastyczność poznawcza – umiejętność dostosowania się do zmieniających się reguł.

W każdym rzędzie zasada zmienia się po znaku STOP.

Przeczytaj obie reguły przed rozpoczęciem.

Otoczaj koła pętlą.



STOP

ZMIANA
ZASADY

Skreślaj koła.



Zaznacz liczby mniejsze niż 5.

2, 7, 4, 8, 1

STOP

ZMIANA
ZASADY

Zaznacz liczby większe niż 5.

3, 6, 9, 5, 7

Podkreśl słowo DOM.

DOM, LAS, TOM, DOM, LAS

STOP

ZMIANA
ZASADY

Podkreśl słowo LAS.

LAS, DOM, LAS, TOM, DOM

Wstaw kropkę do kwadratu.



STOP

ZMIANA
ZASADY

Wstaw krzyżyk do kwadratu.



Gdy dojdiesz do znaku STOP, zatrzymaj rękę i przeczytaj nową zasadę.

Czy zauważyłem/zauważyłam każdą zmianę zasady?

☐ Tak

☐ Muszę sprawdzić

Znajdź błędy w długim tekście

Ćwiczenie rozwija koncentrację werbalną podtrzymaną oraz umiejętność dokładnej weryfikacji informacji.



Przeczytaj tekst bardzo uważnie. Znajdź i zaznacz 8 błędów.

W poniedziałek rano rano pani Marta wybrała się do sklepu. Najpierw przygotowała listę zakupów i włożyła parasol do torby. W sklepie kupiła chleb, mleko, jabłka i herbatę. Następnie zapłaciła przy łazience i wróciła do domu. Po powrocie schowała mleko do szafy, położyła chleb chleb na stole, a ziemniaki włożyła do miski. Wieczorem przypomniała sobie, że w sobotę rano wybrała się do sklepu.

Rodzaj błędu	Ile znalazłem/znalazłam?
Powtórzone słowo	_____
Niewłaściwe słowo	_____
Błąd w zapisie	_____



Czytaj zdanie po zdaniu. Sprawdzaj, czy każde słowo pasuje do sytuacji.

Znalazłem/Znalazłam: ____ / 8 błędów

Śledź dwa źródła informacji

KONCEPCJA: Ćwiczenie uwagi naprzemiennej poprzez korzystanie z dwóch tabel.



INSTRUKCJA:

Korzystaj na zmianę z dwóch tabel.

Najpierw znajdź osobę w tabeli A, a następnie sprawdź szczegóły w tabeli B.

Tabela A — Osoby i numery spotkań	
Osoba	Numer spotkania
Anna	3
Marek	1
Zofia	4
Piotr	2
Helena	5

Tabela B — Szczegóły spotkań			
Numer	Godzina	Miejsce	Temat
1	9:00	Biblioteka	Książki
2	10:30	Park	Spacer
3	12:00	Dom kultury	Ogrody
4	14:00	Kawiarnia	Fotografia
5	16:30	Sala 2	Muzyka

- O której godzinie jest spotkanie Anny? _____
- Dokąd idzie Marek? _____
- Jaki temat ma spotkanie Zofii? _____
- Kto ma spotkanie w parku? _____
- Gdzie odbędzie się spotkanie Heleny? _____
- Kto ma spotkanie o 12:00? _____
- O której godzinie Piotr idzie na spacer? _____
- Jaki numer spotkania ma Zofia? _____



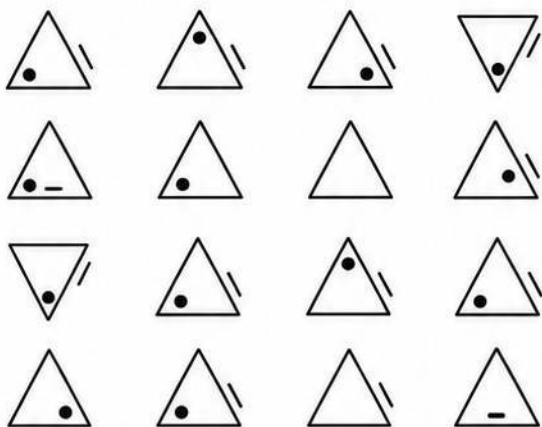
STRATEGIA: Podkreśl numer spotkania w tabeli A.
Potem znajdź ten sam numer w tabeli B.

Znajdź cel mimo podobnych rozpraszaczy

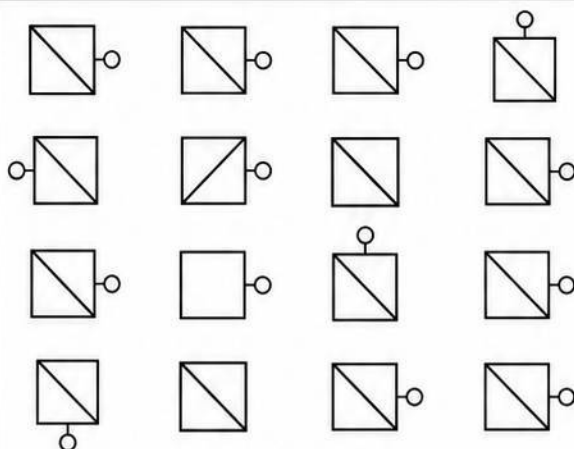
Koncepcja: Dyskryminacja wzrokowa wśród bardzo podobnych rozpraszaczy.

Przyjrzyj się symbolowi wzorcowemu. Znajdź wszystkie dokładnie takie same symbole w polu poniżej.

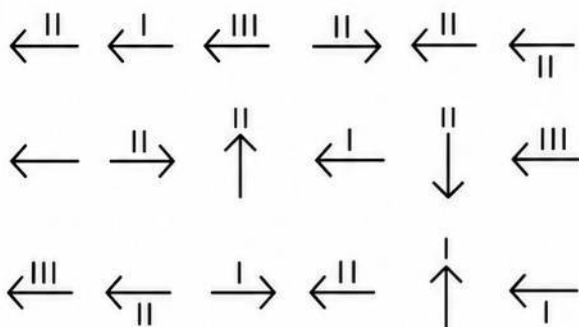
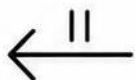
Pole 1



Pole 2



Pole 3



Pole 4



Strategia: Wybierz jeden charakterystyczny szczegół i sprawdzaj go w każdym symbolu.

Pole 1: ____

Pole 2: ____

Pole 3: ____

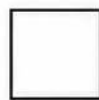
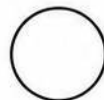
Pole 4: ____

Wykonuj polecenia warunkowe

Koncepcja: Trening elastyczności poznawczej i kontroli hamowania – wykonujemy działanie tylko wtedy, gdy warunek w zdaniu jest spełniony.

→ **Przeczytaj każde zdanie. Wykonaj polecenie tylko wtedy, gdy warunek jest spełniony.**

- 1 Jeśli obok koła znajduje się kwadrat, otocz koło pętlą.



- 2 Jeśli liczba jest większa niż 6, podkreśl ją.

4

- 3 Jeśli słowo oznacza zwierzę, skreśl je.

KOT

- 4 Jeśli strzałka wskazuje w lewo, postaw nad nią kropkę.



- 5 Jeśli figura ma cztery boki, wpisz do niej znak X.



- 6 Jeśli liczba jest parzysta i większa niż 5, otocz ją pętlą.

8

- 7 Jeśli słowo zaczyna się na literę M, podkreśl je.

DOM

- 8 Jeśli obok gwiazdy znajduje się koło, połącz je linią.



STRATEGIA: Najpierw odpowiedz sobie: „Czy warunek jest spełniony?”.
Dopiero potem wykonaj ruch.



SAMOOCENA: Wykonałem/Wykonałam: ____ z 8 poleceń

Utrzymaj uwagę w długiej sekwencji



Koncepcja: Ćwiczenie uwagi podtrzymanej poprzez wyszukiwanie określonych wzorców w długich sekwencjach bodźców.

1

Znajdź i zaznacz każdą sekwencję 2-4-6.

Zaznacz tylko pełne ciągi występujące dokładnie w tej kolejności.

1. 2 4 6 3 2 4 5 6 2 4 6 8 1 2 4 6

2. 4 6 2 2 4 6 7 2 4 6 6 4 2 8 2 4

3. 2 4 6 2 3 4 6 2 4 6 9 2 4 6 1 5

4. 6 2 4 6 8 2 4 6 2 4 5 6 2 4 6 7

2

Znajdź sekwencję A-B-A.

1. A B A C A B C A B A D A B A C B

2. C A B A B C A B A D A B C A B A

3. A C A B A B A D A B C A B A C A



STRATEGIA: Nie zaznaczaj pierwszej liczby od razu.
Najpierw sprawdź, czy kolejne dwa elementy tworzą pełny wzór.

2-4-6: _____ sekwencji

A-B-A: _____ sekwencji

Ćwiczenie mieszane: selekcja i kontrola reakcji



Koncepcja: Integrujemy uwagę selektywną, hamowanie reakcji i stosowanie zasady, aby skutecznie wybierać właściwe informacje.



Wykonaj pięć krótkich zadań. Przed każdym z nich przeczytaj nową zasadę.

1 Zadanie 1 — Zaznacz wszystkie liczby 7.

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

2 Zadanie 2 — Koła otocz pętlą, a kwadraty skreśl.



3 Zadanie 3 — Jeśli słowo oznacza przedmiot, podkreśl je.

kot stół lampa pies klucz ogród

4 Zadanie 4 — ZMIANA ZASADY (STOP)

Przed STOP:

Zaznacz liczby mniejsze niż 4.



Po STOP:

Zaznacz liczby większe niż 6.

1, 5, 3, 7, **STOP**, 4, 8, 2, 9

5 Zadanie 5 — Zaznacz tylko trójkąty z jedną kropką.



Mój wynik: _____ / 5 zadań



Która zasada wymagała najwięcej uwagi?

1 2 3 4 5

Ćwiczenie mieszane: wyszukiwanie informacji

Koncepcja: krok po kroku wyszukiujemy informacje w różnych materiałach: na liście, w tabeli i w macierzy słów.



Wyszukuj informacje krok po kroku. Zaznacz w materiale miejsce, z którego odczytałeś/odczytałaś odpowiedź.

CZĘŚĆ A Lista zakupów

1. chleb
2. mleko
3. jabłka
4. herbata
5. ryż
6. masło
7. kawa
8. marchew

1. Który produkt znajduje się bezpośrednio po herbacie?

2. Co znajduje się między mlekiem a herbatą?

3. Który produkt jest ostatni?

CZĘŚĆ B

Osoba	Godzina	Miejsce
Anna	9:00	Sklep
Marek	11:00	Park
Zofia	13:00	Dom
Piotr	15:00	Biblioteka

1. Kto jest w parku?

2. O której godzinie Piotr jest w bibliotece?

3. Gdzie znajduje się Zofia?

CZĘŚĆ C Wyszukiwanie słów

Podkreśl wszystkie słowa DOM.

DOM	TOM	LAS	DOM	MOST
KOT	DOM	LAS	DOM	OKNO
TOM	DOM	MOST	LAS	DOM
KOT	DOM	TOM	LAS	DOM

Część A: ____ / 3

Część B: ____ / 3

Część C: ____ / 8



Nie próbuj zapamiętać całego materiału. Odszukuj tylko informację potrzebną do danego pytania.

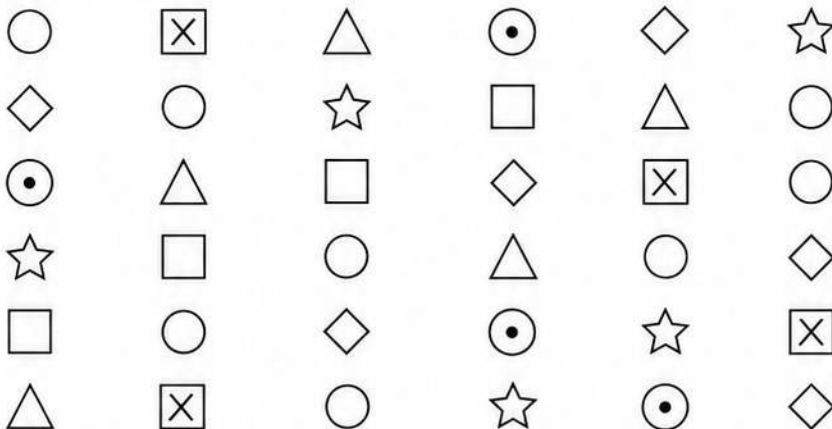
Duże wyzwanie uwagi

Szerokie wyzwanie końcowe: wyszukiwanie, zmiana zasady i kontrola błędów.

Wykonaj trzy etapy. Pracuj spokojnie i sprawdzaj każdą odpowiedź przed przejściem dalej.

ETAP 1 WYSZUKIWANIE DWÓCH SYMBOLI

Koła z jedną kropką otocz pętlą. Kwadraty z krzyżykiem skreśl.
Pozostałych elementów nie zaznaczaj.



ETAP 2 ZMIANA ZASADY

Przed znakiem STOP:
Zaznacz liczby parzyste.

Po znaku STOP:
Zaznacz liczby nieparzyste.

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

ETAP 3 KONTROLA KOŃCOWA

- ☐ Czy zaznaczyłem/zaznaczyłam tylko koła z jedną kropką?
- ☐ Czy skreśliłem/skreśliłam tylko kwadraty z krzyżykiem?
- ☐ Czy zmieniłem/zmieniłam zasadę po znaku STOP?
- ☐ Czy sprawdziłem/sprawdziłam całą stronę drugi raz?

Ile wszystkich prawidłowych reakcji wykonałeś/wykonałaś? _____

Razem planowo: 17



Dokładność jest ważniejsza niż tempo. Zatrzymaj się i wykonaj końcową kontrolę.



Powtórka modułu 05: Uwaga i skupienie

Wykonaj cztery zadania podsumowujące. Przed każdym z nich przeczytaj uważnie zasadę.

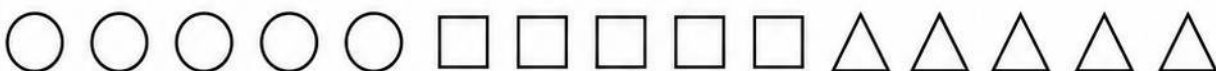
Zadanie 1 — Jeden cel.

Znajdź i zaznacz wszystkie liczby 6.

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

Zadanie 2 — Dwie reakcje.

W kołach postaw kropkę, a w kwadratach narysuj krzyżyk. Trójkąty pozostaw puste.



Zadanie 3 — Zmiana zasady.

Zaznacz liczby mniejsze niż 5.

2 , 7 , 4 , 6 , 1 ,



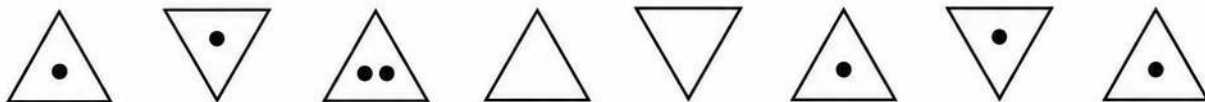
Zaznacz liczby większe niż 5.

3 , 8 , 5 , 9 , 4

Uwaga: liczby równe 5 nie zaznaczaj.

Zadanie 4 — Dwa warunki.

Zaznacz tylko trójkąty skierowane w górę, które zawierają jedną kropkę.



Jak mi poszło?

- ☐ Potrafię wyszukiwać jeden wybrany element
- ☐ Pamiętam o zmianie zasady
- ☐ Umiem stosować dwa warunki jednocześnie
- ☐ Sprawdzam odpowiedzi przed zakończeniem

Mój postęp

Najłatwiejsze zadanie: ____

Najtrudniejsze zadanie: ____

Która strategia pomogła mi najbardziej?



★ **Brawo! Ukończyłeś/Ukończyłaś moduł uwagi i skupienia.** ★



To ćwiczenie służy obserwacji własnego postępu i nie jest testem diagnostycznym.

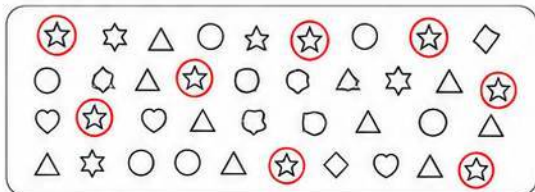


Klucz odpowiedzi – Moduł 05

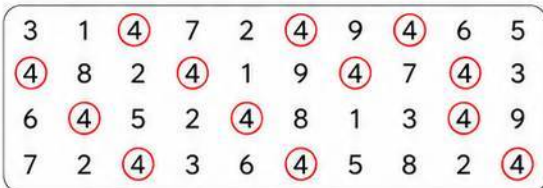
Strony 118–125

Odpowiedzi do ćwiczeń początkowych i pośrednich z obszaru uwagi selektywnej i kontroli reakcji.

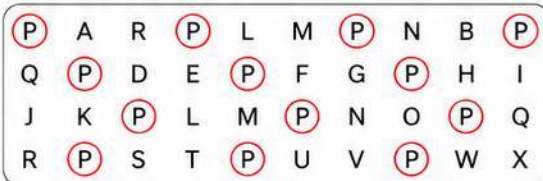
Strona 118 — Znajdź wszystkie wskazane symbole
liczba gwiazd: 8



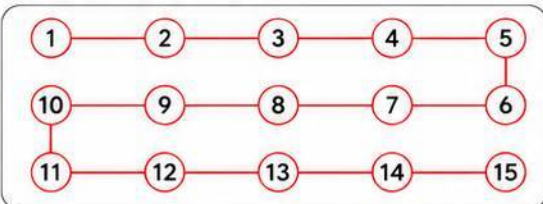
Strona 119 — Skreśl tylko właściwe liczby
liczba wystąpień cyfry 4: 10



Strona 120 — Znajdź właściwe litery
liczba liter P: 12



Strona 121 — Połącz liczby we właściwej kolejności
1 → 2 → 3 → ... → 15



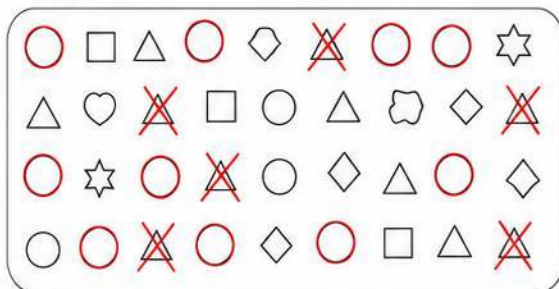
Strona 122 — Zaznacz tylko pasujące obrazy
łyżka; widelec; garnek; filiżanka; talerz;
czajnik; nóż kuchenny; deska do krojenia.

Total: 8

Strona 123 — Wyszukaj dwa symbole jednocześnie

Koła: 10

Trójkąty: 9



Strona 124 — Znajdź różnice w szeregu znaków

BiD

AiC

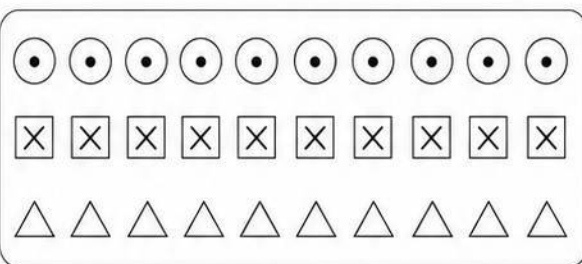
CiD

AiB

BiC

Strona 125 — Reaguj zgodnie z regułą

10 kół z kropką; 10 kwadratów z krzyżykiem;
wszystkie trójkąty pozostają puste.



Strony 126–133

Gabarit ćwiczeń dotyczących wyszukiwania informacji, zmiany reguł i uwagi werbalnej.

Strona 126 — Znajdź informacje w tabeli

1. Marek
2. 12:00
3. W przyszłotygodniu
4. Czytanie
5. Anna i Marek
6. Zakupy
7. W parku
8. 18:00

Strona 127 — Przełączaj się między dwiema zasadami

Rząd 1: zaznaczyć wszystkie koła.

Rząd 2: zaznaczyć wszystkie kwadraty.

Rząd 3: 6, 7, 8, 9.

Rząd 4: 1, 2, 3, 4.

Rząd 5: kot, pies, koń.

Rząd 6: kubek, klucz, zegar.

Strona 128 — Wyszukaj słowa wśród rozpraszaczy

DOM: 9 wystąpień

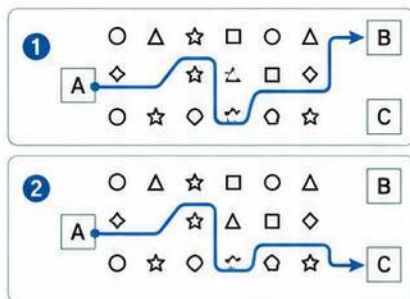
TOM: 6 wystąpień

D O M A T O R D O M
T O M E D O M T T C D M
A D O M T O M A D O M
T O M D A R T O M A D
D O M O K T O M D O M
A T O M D O M A T O M
T O M A D O M T O M A
D A R T O M D O M A T

Strona 129 — Śledź wzór i ignoruj zakłócenia

Zadanie 1: B

Zadanie 2: C



Strona 130 — Zaznacz elementy spełniające trzy warunki

Zadanie 1:

6 figur



Zadanie 2:

5 liczb

2	7	12	15	19	24	27	30
3	8	13	18	21	26	31	34

Strona 131 — Reaguj na zmianę zasady

PRZED STOP
(reaguj na koła)

PO STOP
(reaguj na kwadraty)



Strona 132 — Znajdź błędy w długim tekście

1. sprzeczny dzień tygodnia
2. powtórzone słowo 'rano'
3. niewłaściwe słowo 'parasol'
4. błędny zapis 'mlekoo'
5. zamiana jabłek na ziemniaki
6. niewłaściwe miejsce 'łazienka'
7. niewłaściwe miejsce przechowywania 'szafa'
8. podwójnie zapisane słowo 'chleb'

Tekst poprawiony

W poniedziałek rano pani Marta wybrała się do sklepu. Najpierw przygotowała listę zakupów i włożyła portfel do torby. W sklepie kupiła chleb, mleko, jabłka i herbatę. Następnie zapłaciła przy kasie i wróciła do domu. Po powrocie schowała mleko do lodówki, położyła chleb na stole, a jabłka włożyła do miski.

Strona 133 — Śledź dwa źródła informacji

1. 12:00
2. Biblioteka
3. Fotografia
4. Piotr
5. Sala 2
6. Anna
7. 10:30
8. 4

Klucz odpowiedzi – Moduł 05

Strony 134–140

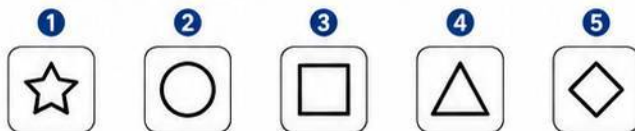
Cel: Odpowiedzi końcowe do modułu 05 oraz przejście do modułu grafomotorycznego.

Strona 134

Znajdź cel mimo podobnych rozpraszaczy

Pole 1: **4**
Pole 2: **3**
Pole 3: **5**
Pole 4: **3**

Poprawne symbole:



Strona 135

Wykonuj polecenia warunkowe

Wykonać zadania:

1 — otoczyć koło; 3 — skreślić słowo KOT; 5 — wpisać X do kwadratu;
6 — otoczyć liczbę 8; 8 — połączyć gwiazdę z kołem.

Nie wykonywać: 2; 4; 7.

Strona 136

Utrzymaj uwagę w długiej sekwencji

2–4–6: 10 sekwencji

2–4–6:

2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

A–B–A: 8 sekwencji

A–B–A:

A	B	A	A	B	A	A	B	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Strona 137

Selekcja i kontrola reakcji

- 4 liczby 7
- 4 koła i 3 kwadraty
- stół, lampa, klucz
- przed STOP: 1 i 3; po STOP: 8 i 9
- 3 trójkąty z jedną kropką

Strona 138

Wyszukiwanie informacji

Część A: ryż, jabłko, marchew

Część B: Marek, 15:00, Dom

Część C: DOM: 8 występów

Strona 139

Duże wyzwanie uwagi

- koła z jedną kropką: 5
- kwadraty z krzyżykiem: 4
- liczby parzyste przed STOP: 2, 8, 6, 4
- liczby nieparzyste po STOP: 1, 7, 3, 9
- łączna liczba reakcji: 17

Strona 140

Powtórka modułu

- Zadanie 1:** 5 liczb 6
- Zadanie 2:** 5 kół z kropką i 5 kwadratów z krzyżykiem
- Zadanie 3:** przed STOP — 2, 4, 1; po STOP — 8, 9
- Zadanie 4:** 3 trójkąty skierowane w górę z jedną kropką

Moduł 05 ukończony.

Możesz wrócić do wybranych zadań lub przejść do modułu umiejętności grafomotorycznych.



UMIEJĘTNOŚCI GRAFOMOTORYCZNE

Prowadź linię, kontroluj ruch dłoni i ćwicz precyzję

W tym module będziesz ćwiczyć prowadzenie linii, odwzorowywanie kształtów, kontrolę nacisku i koordynację wzrokowo-ruchową.

Zadania rozpoczynają się od szerokich, prostych ruchów i stopniowo przechodzą do bardziej precyzyjnych ćwiczeń.



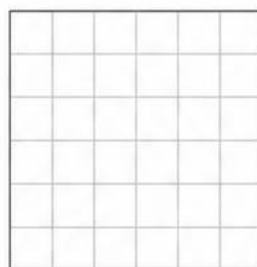
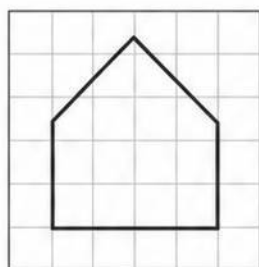
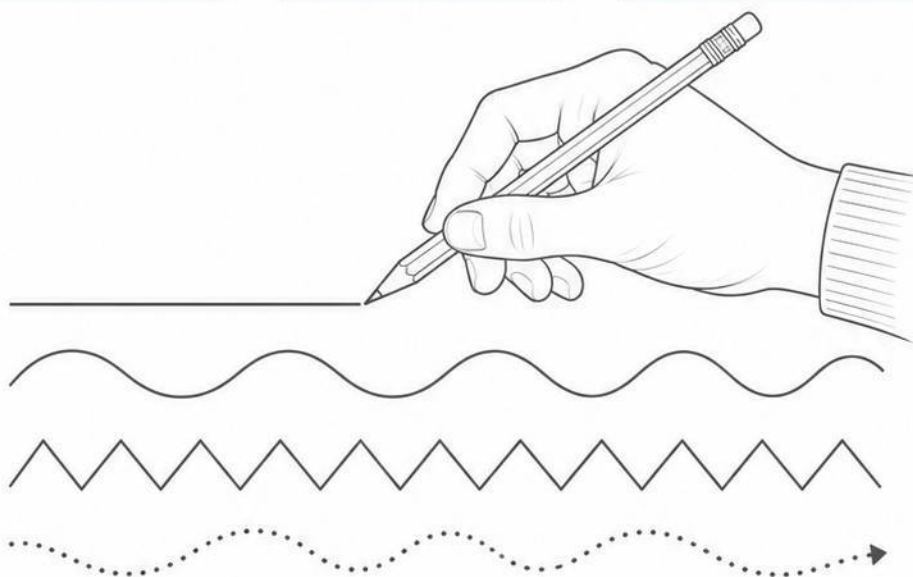
Koordynacja



Precyzja



Kontrola ruchu



Jak korzystać z tego modułu?

Ćwiczenia grafomotoryczne pomagają koordynować ruch dłoni z tym, co widzą oczy. Wspierają prowadzenie ołówka, kontrolę nacisku i dokładność ruchów potrzebnych między innymi podczas pisania, rysowania i wykonywania codziennych czynności.



Przygotowanie

- ✓ Usiądź wygodnie przy stabilnym stole.
- ✓ Oprzyj obie stopy na podłodze.
- ✓ Połóż kartkę lekko pod kątem.
- ✓ Użyj dobrze naostrzonego ołówka o wygodnej grubości.
- ✓ Rozluźnij bark i dłoń.



Podczas ćwiczenia

- ✓ Prowadź linię spokojnie.
- ✓ Nie naciskaj ołówka zbyt mocno.
- ✓ Możesz zatrzymać rękę i kontynuować po chwili.
- ✓ Nie musisz wykonać całej strony jednocześnie.
- ✓ Dokładność jest ważniejsza niż tempo.



Możliwe ułatwienia

- ✓ Użyj grubszego ołówka lub nakładki.
- ✓ Przymocuj kartkę taśmą do stołu.
- ✓ Wykonuj krótsze fragmenty.
- ✓ Zaczynij od większych wzorów.
- ✓ W razie potrzeby prowadź linię palcem przed użyciem ołówka.



Przerwij ćwiczenie, jeśli pojawi się ból, drżenie nasilające się podczas pracy, silne zmęczenie lub sztywność dłoni.

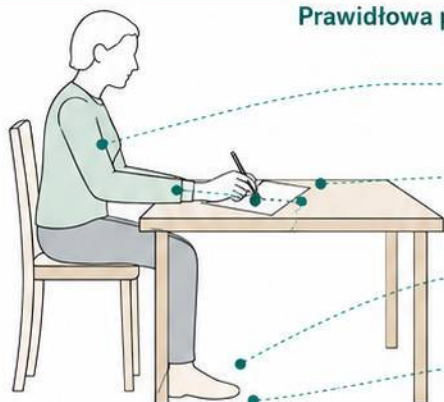
W przypadku trwałych trudności warto skonsultować się ze specjalistą.



Nie poprawiaj ręki użytkownika siłą.

Możesz ustabilizować kartkę, pokazać początek ruchu lub wykonać pierwszy przykład na osobnej kartce.

Prawidłowa postura podczas ćwiczenia



Proste plecy

Plecy wyprostowane, oparte o oparcie krzesła lub utrzymywane samodzielnie.



Stopy na podłodze

Obie stopy płasko na podłodze dla stabilizacji.



Przedramię podparte

Przedramię opiera się na stole, aby zmniejszyć napięcie.



Kartka lekko pod kątem

Lekki kąt (ok. 15–30°) ułatwia prowadzenie linii.



Prowadź po prostych liniach

POZIOM ŁATWY



Prowadź ołówek od punktu START do punktu STOP.
Staraj się nie wychodzić poza szeroką ścieżkę.

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 
- 8 



Narysuj trzy własne proste linie od lewej do prawej.

- 1 
- 2 
- 3 



Czy udało mi się pozostać w ścieżce?

☐ Tak☐ Czasami☐ Potrzebuję szerszej ścieżki

Prowadź po łagodnych łukach

POZIOM ŁATWY

 Prowadź linię środkiem każdej ścieżki. Wykonuj ruch płynnie i bez pośpiechu.



 Narysuj własną szeroką falę w pustym polu.

 Poruszaj całą dłońią i przedramieniem, nie tylko palcami.

 Najłatwiejsza ścieżka: _____ Najtrudniejsza ścieżka: _____

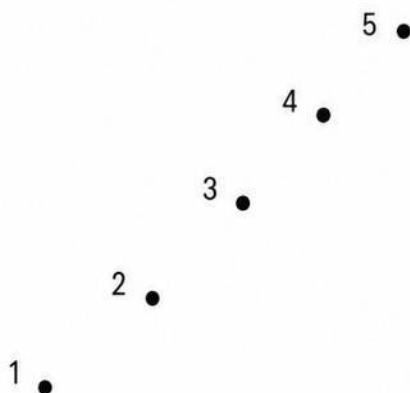
Połącz punkty prostymi odcinkami

POZIOM ŁATWY



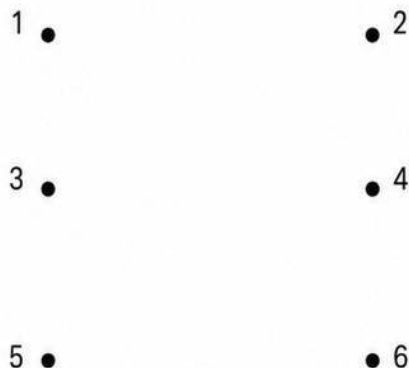
Połącz punkty zgodnie z kolejnością. Prowadź proste linie od jednego punktu do następnego.

1 Zadanie 1



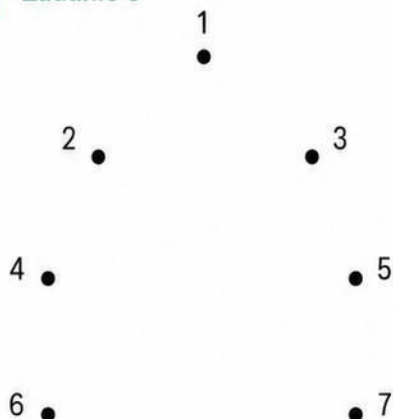
schody

2 Zadanie 2



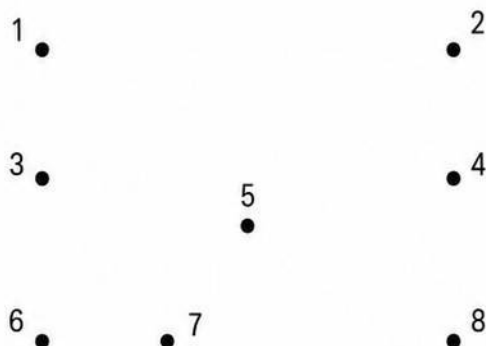
prostokąt

3 Zadanie 3



dom

4 Zadanie 4



koperta



Po zakończeniu obrysuj jedną wybraną figurę drugi raz.



Wskazówka: Zatrzymaj ołówek na każdym punkcie i dopiero wtedy zmień kierunek.



Obrysuj duże kształty

POZIOM ŁATWY

- Obrysuj każdy kształt po przerywanej linii. Staraj się prowadzić ołówek spokojnie i dokładnie.

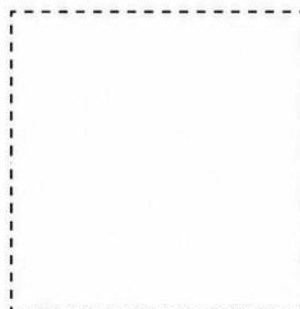
1

koło



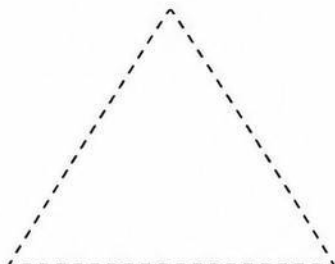
2

kwadrat



3

trójkąt



4

prostokąt



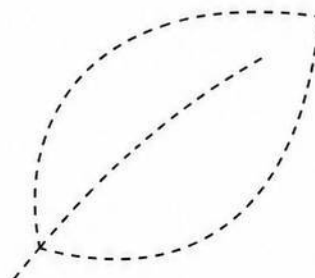
5

owal



6

liść



- Wybierz dwa kształty i narysuj je samodzielnie w pustych polach.



- Który kształt był najłatwiejszy do obrysowania? _____
- Który wymagał największej dokładności? _____



Rysuj po śladzie różne wzory

POZIOM ŁATWY



Prowadź ołówek po przerywanym śladzie.

Zacznij przy znaku START i zakończ przy znaku STOP.

1

START →

STOP

2

START →

STOP

3

START →

STOP

4

START →

STOP

5

START →

STOP

6

START →

STOP

7

START →

STOP

8

START →

STOP



W pustej linii narysuj własny wzór złożony z prostej, łuku i zygzaka.



Przy zmianie kierunku zwolnij ruch i nie odrywaj ołówka, jeśli nie jest to konieczne.



Który wzór wykonałem/wykonałam najdokładniej? _____



Prowadź linię w węższej ścieżce

POZIOM ŚREDNI



Prowadź linię środkiem każdej ścieżki.
Staraj się nie dotykać jej brzegów.

1

START →

STOP →

2

START →

STOP →

3

START →

STOP →

4

START →

STOP →

5

START →

STOP →

6

START →

STOP →



Patrz kilka centymetrów przed końcówkę ołówka,
zamiast skupiać wzrok tylko na miejscu dotyku.



Nie dotykałem/dotykałam
brzegów



Dotknąłem/dotknęłam
brzegów kilka razy



Potrzebuję szerszej ścieżki

Dokończ rytmiczne wzory



Przyjrzyj się początkowi każdego wzoru. Dokończ go do końca linii, zachowując podobny kształt i odstępy.

1



2



3



4



5



6



7



8



Zwracaj uwagę nie tylko na kształt, ale także na odległość między elementami.



Który wzór udało się utrzymać najbardziej regularnie? _____

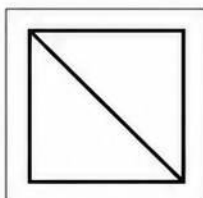
Kopiuj figury do pustych pól

POZIOM ŚREDNI

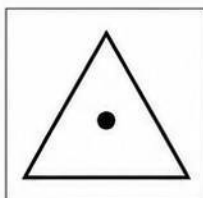


Przyjrzyj się figurze po lewej stronie. Narysuj taki sam kształt w pustym polu po prawej stronie.

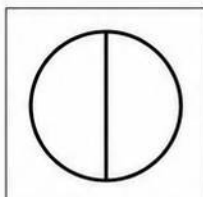
1



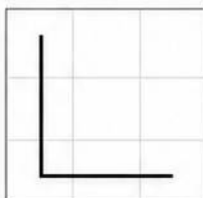
2



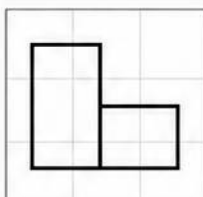
3



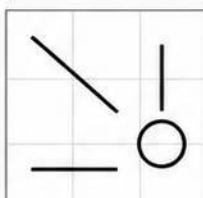
4



5



6



Nie trzeba rysować idealnie. Ważne, aby zachować ogólny kształt, kierunek i położenie elementów.

Czy zachowałem/zachowałam:

☐

kształt

☐

kierunek

☐

położenie szczegółów

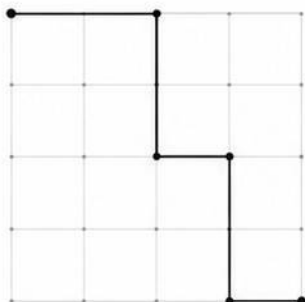


Rysuj po siatce według wzoru

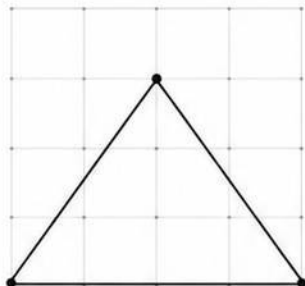
POZIOM ŚREDNI

 Skopijuj każdy wzór na pustą siatkę. Zwróć uwagę, przez które pola i punkty przechodzą linie.

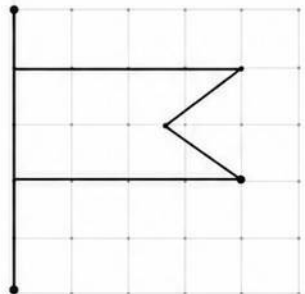
1 Zadanie 1



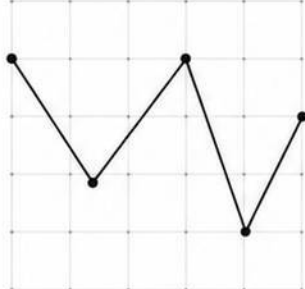
2 Zadanie 2



3 Zadanie 3



4 Zadanie 4



Strategia: Najpierw zaznacz punkt początkowy i końcowy. Potem dodawaj kolejne odcinki.



Sprawdź siebie: Czy każda linia kończy się w odpowiednim punkcie?

☐

Tak

☐

Sprawdzę ponownie

Połącz symbole bez dotykania przeszkód

POZIOM ŚREDNI

→ Połącz każdy symbol z jego parą. Prowadź linię tak, aby nie dotknęła żadnej przeszkody.

1

2

3

Najpierw prześledź drogę palcem. Dopiero potem użyj ołówka.

? Które pole wymagało najwięcej planowania?

1

2

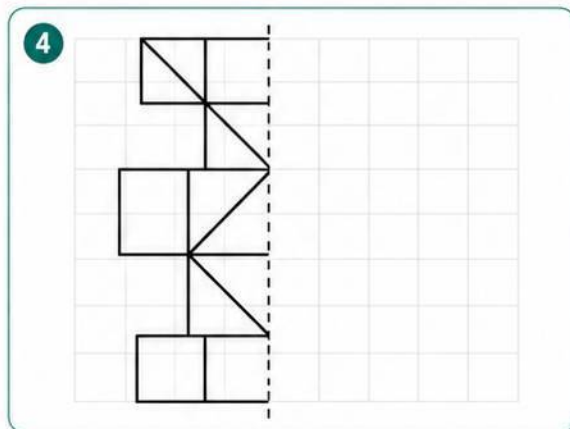
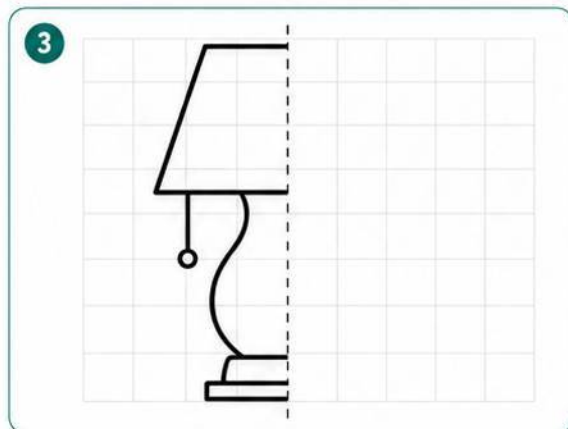
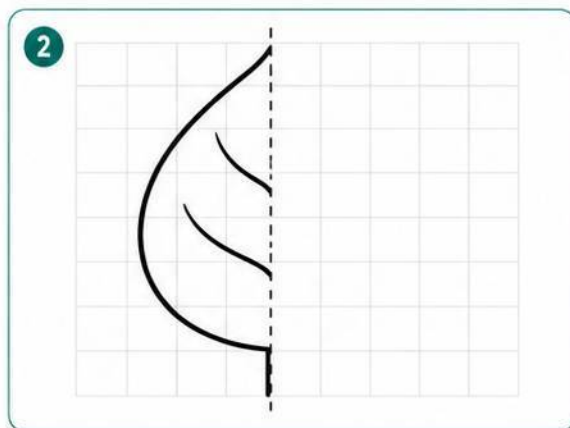
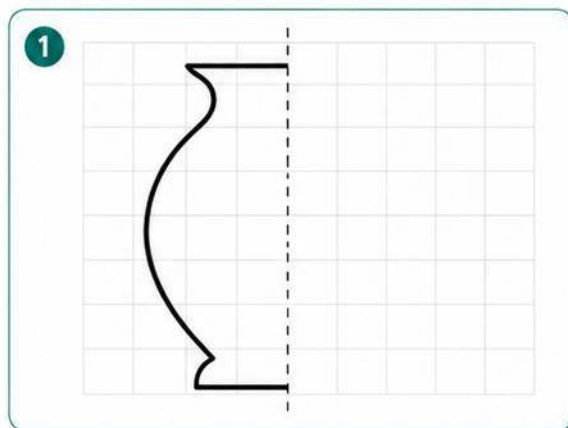
3

Dokończ symetryczne figury

POZIOM ŚREDNI



Dorysuj brakującą połowę każdej figury. Linia przerywana pokazuje oś symetrii.
Oś symetrii to linia, po której obie części figury powinny wyglądać jak odbicie w lustrze.



Narysuj prostą figurę symetryczną po obu stronach pustej osi.



Wskazówka: Sprawdzaj odległość każdego punktu od osi po obu stronach.

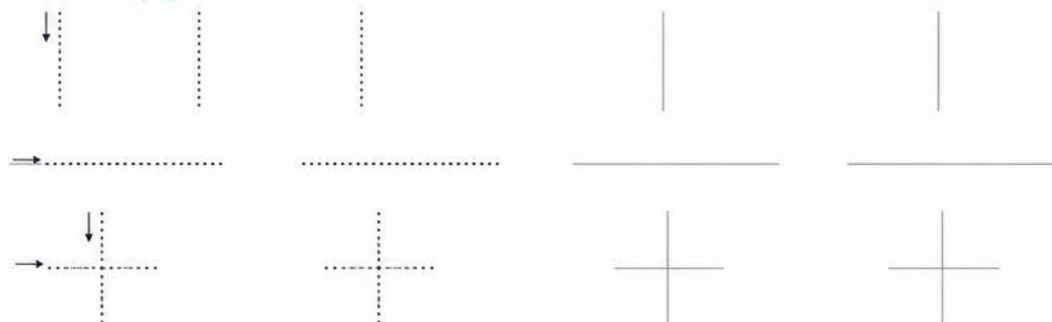
Pisz duże znaki po śladzie

POZIOM ŚREDNI

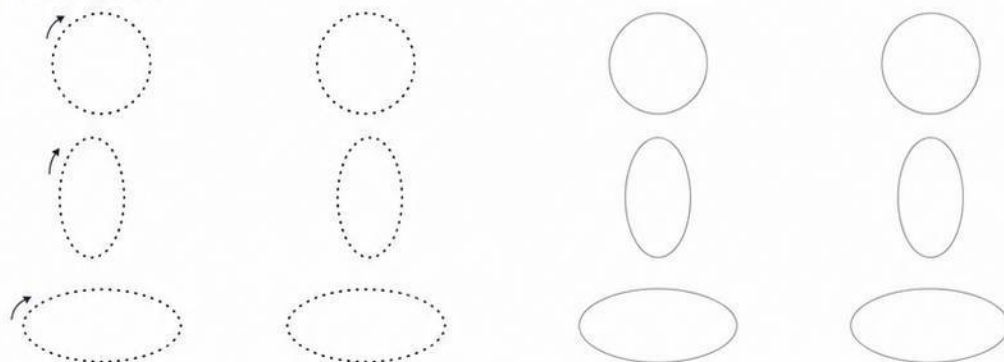


Pisz po przerywanym śladzie. Zwróć uwagę na kierunek rozpoczęcia i zakończenia ruchu.

1 Linie i krzyżyki



2 Koła i owale



3 Proste litery drukowane



4 Proste cyfry



Ćwiczenie nie ocenia charakteru pisma. Celem jest spokojne i kontrolowane prowadzenie ołówka.

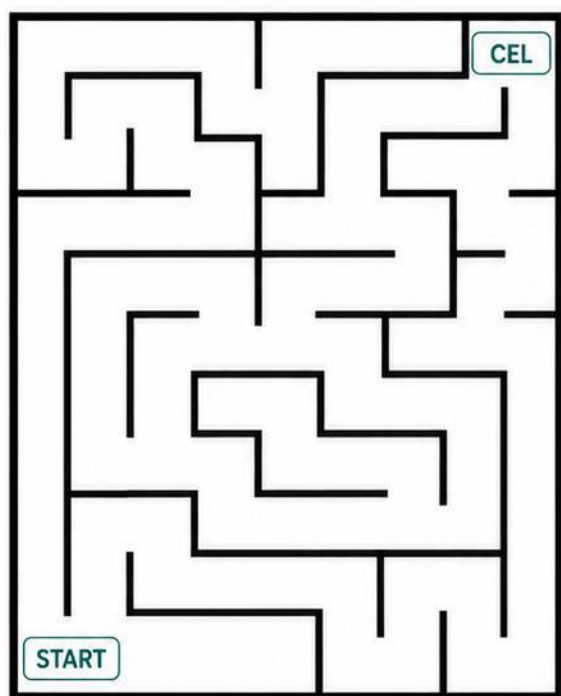
- Który znak był najłatwiejszy? _____
- Który wymagał większej kontroli? _____

PROWADŹ LINIĘ PRZEZ ZŁOŻONY LABIRYNT

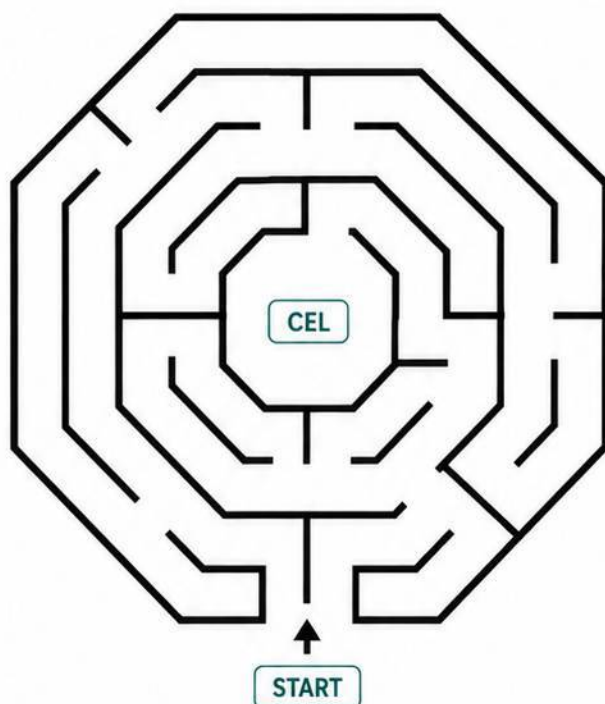
POZIOM
ZAAWANSOWANY

Znajdź drogę od STARTU do CELU. Prowadź linię środkiem korytarza i nie dotykaj ścian.

LABIRYNT 1



LABIRYNT 2

**Strategia:**

Najpierw odnajdź drogę wzrokiem lub palcem.

Nie zaczynaj rysować, dopóki nie zobaczysz kolejnego fragmentu trasy.

**OCEŃ SWOJĄ PRACĘ**☐

Nie dotknąłem/dotknęłam ścian

☐Dotknąłem/dotknęłam
ścian kilka razy☐

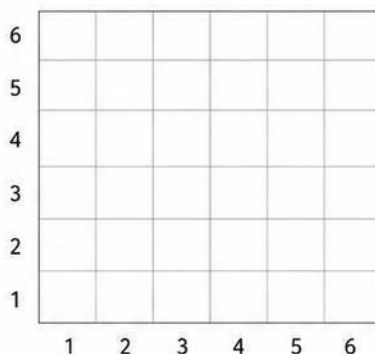
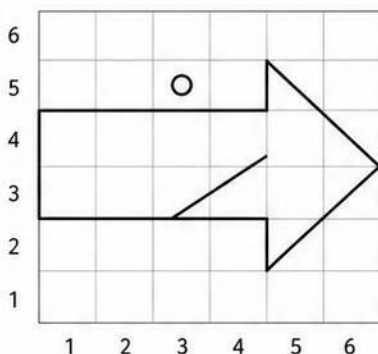
Powtórzę ćwiczenie później

ODWZORUJ ZŁOŻONE FIGURY NA SIATCE

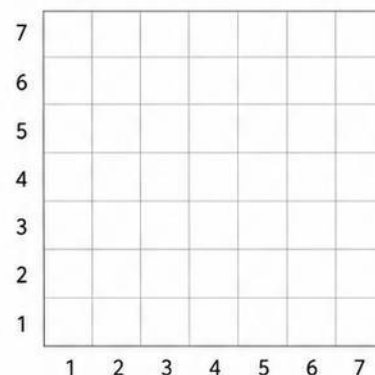
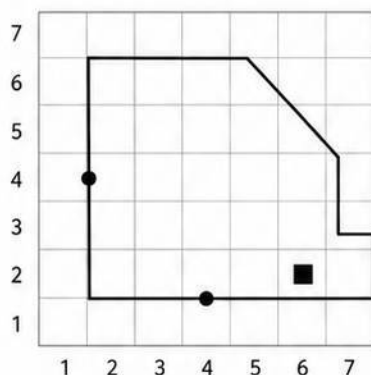
POZIOM ZAAWANSOWANY

Skopiuj każdą figurę na pustą siatkę. Zachowaj położenie wszystkich odcinków, punktów i znaków.

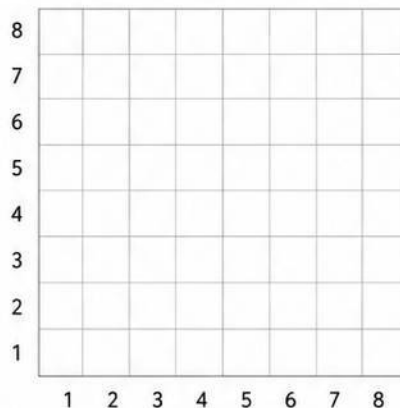
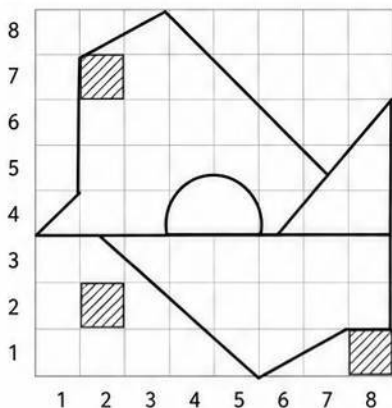
1 Zadanie 1



2 Zadanie 2



3 Zadanie 3



Zacznij od narożników i charakterystycznych punktów. Potem połącz je odcinkami.



Wszystkie linie są
na właściwych miejscach



Punkty i znaki
zostały skopiowane



Sprawdziłem/Sprawdziłam
figure drugi raz



Rysuj precyzyjne wzory w ograniczonej przestrzeni

POZIOM ZAAWANSOWANY



Dokończ każdy wzór wewnątrz wyznaczonego pola.
Staraj się nie dotykać górnej ani dolnej linii.

Wzór 1



Wzór 2



Wzór 3



Wzór 4



Wzór 5



Wzór 6



Wskazówka: Prowadź wzór wolniej, gdy przestrzeń staje się węższa.
Staraj się zachować podobną wysokość każdego elementu.



W którym wzorze najlepiej zachowałem/zachowałam wysokość? _____



Połącz punkty według wskazówek

POZIOM ZAAWANSOWANY



Znajdź właściwe punkty na siatce i połącz je zgodnie z instrukcją.

Przykład: gwiazda-2 = kolumna z gwiazdą, drugi rząd.

1 Zadanie 1

Połącz kolejno punkty:

gwiazda-2,

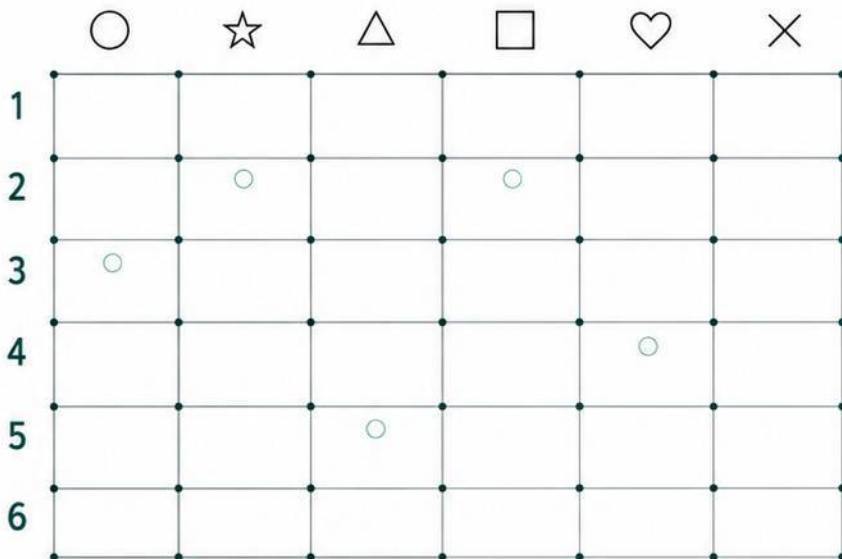
kwadrat-2,

serce-4,

trójkąt-5,

koło-3,

gwiazda-2



2 Zadanie 2

Połącz kolejno punkty:

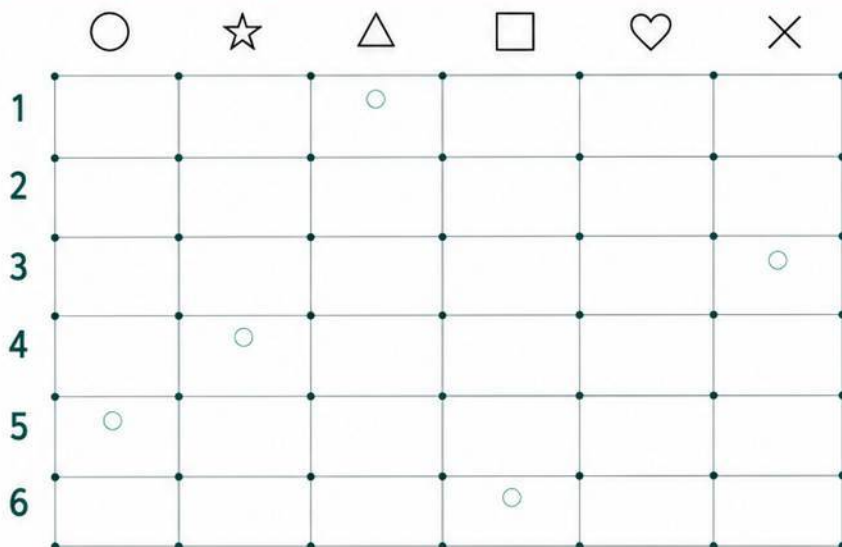
koło-5,

trójkąt-1,

krzyż-3,

kwadrat-6,

gwiazda-4



Strategia: Najpierw zaznacz wszystkie potrzebne punkty małym kółkiem.

Dopiero potem połącz je liniami.



Zazaczyłem/Zazaczyłam
wszystkie punkty



Połączyłem/Połączyłam je
we właściwej kolejności

Rysuj linie równoległe

POZIOM ZAAWANSOWANY



Narysuj drugą linię obok wzoru.

Staraj się zachować podobną odległość na całej długości.



Linie równoległe biegą obok siebie i nie powinny się przecinać.

1 Zadanie 1

Narysuj drugą linię poniżej.



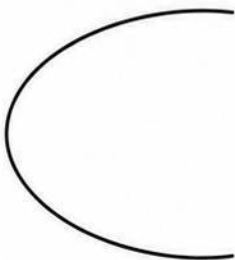
2 Zadanie 2

Narysuj drugą linię po prawej stronie.



3 Zadanie 3

Narysuj podobną linię wewnątrz.



4 Zadanie 4

Narysuj drugą falę poniżej.



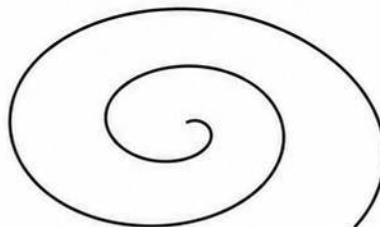
5 Zadanie 5

Narysuj drugi zygzak obok.



6 Zadanie 6

Narysuj linię biegnącą równoległą po zewnętrznej stronie.



Niewielkie różnice są naturalne. Celem jest utrzymanie podobnego odstępu, a nie idealna kopia.



Czy linie:



nie przecinają się



zachowują podobny odstęp



są prowadzone płynnie



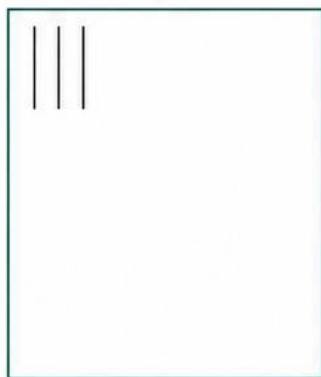
Wypełnij pola kontrolowanym kreskowaniem

POZIOM ZAAWANSOWANY

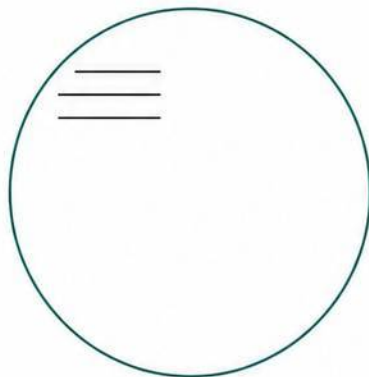


Wypełnij każde pole liniami zgodnie z pokazanym kierunkiem. Staraj się zachować podobne odstępy.

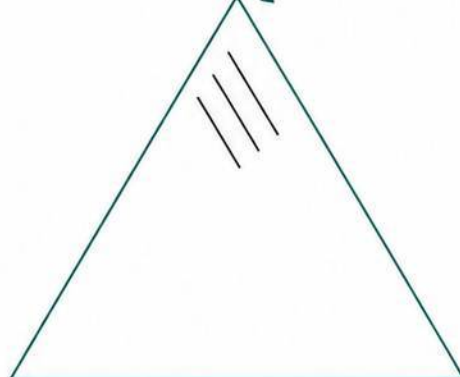
1



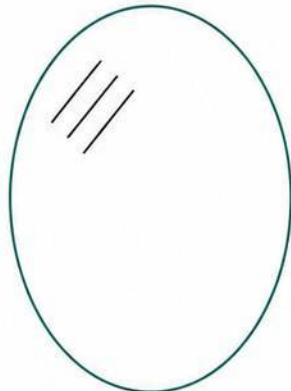
2



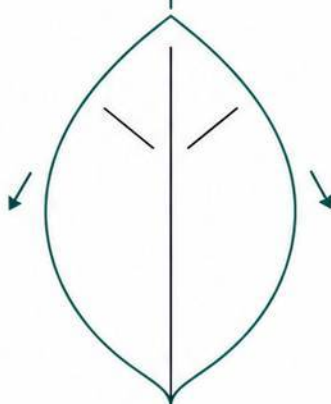
3



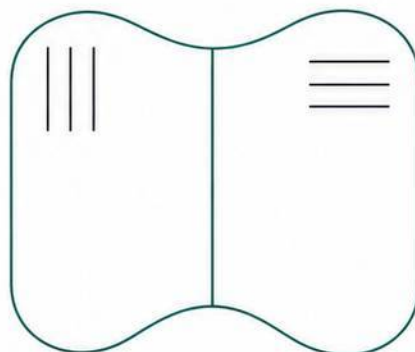
4



5



6



Wskazówka: Nie naciskaj mocno ołówka.
Lepiej wykonać linie jaśniejsze i spokojne niż bardzo ciemne.



Jeśli dłoń szybko się męczy,
wypełnij tylko część pola i wróć do ćwiczenia później.



Najbardziej regularne kreskowanie wykonałem/wykonałam w polu: _____



Odtwórz trasę po krótkiej obserwacji

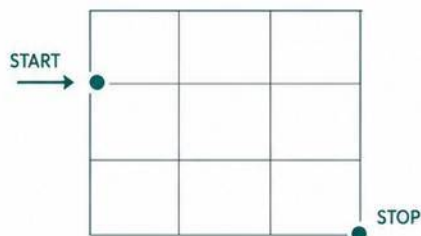
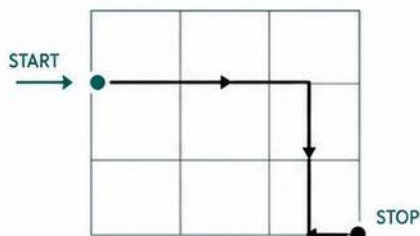
POZIOM ZAAWANSOWANY



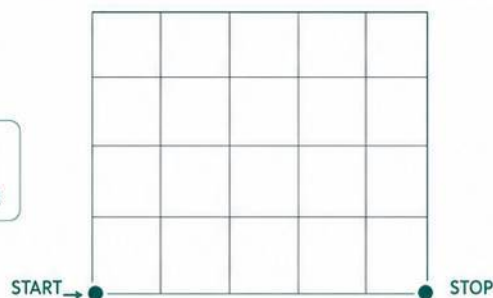
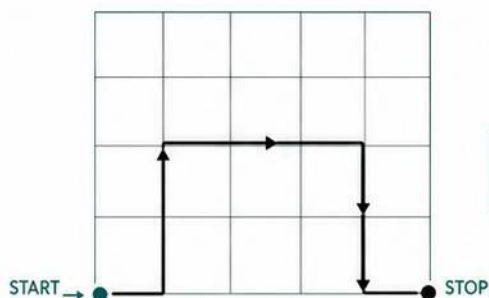
Przyglądaj się trasie przez około 20 sekund.

Następnie zasłoń wzór i narysuj taką samą drogę na pustej siatce.

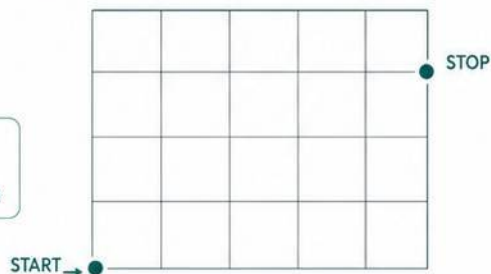
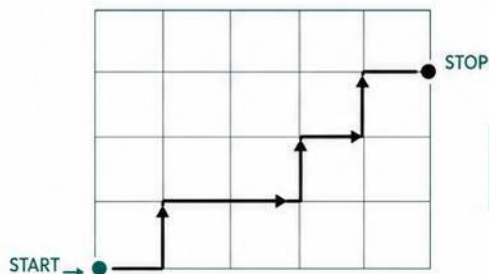
1



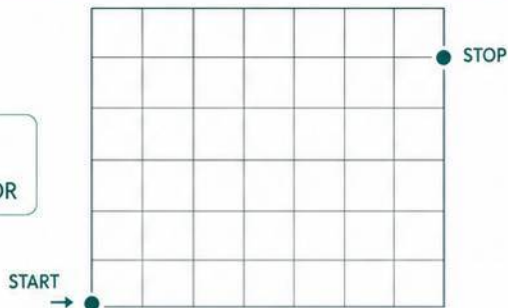
2



3



4



Strategia: Zapamiętaj trasę jako serię krótkich poleceń, na przykład: prawo, prawo, dół, lewo.

Trasa 1: ☐

Trasa 2: ☐

Trasa 3: ☐

Trasa 4: ☐



Ćwiczenie mieszane: linie, kształty i kierunki

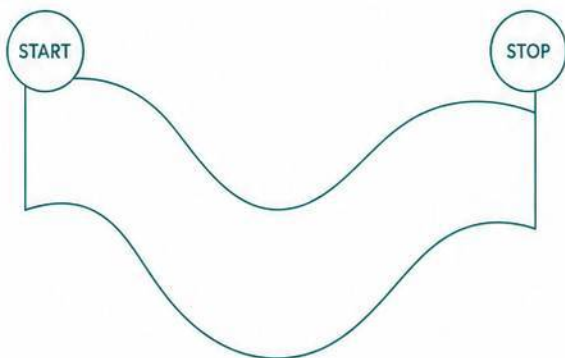
POWTÓRZENIE MIESZANE



Wykonaj cztery krótkie zadania. Każde wymaga innego rodzaju ruchu ołówka.

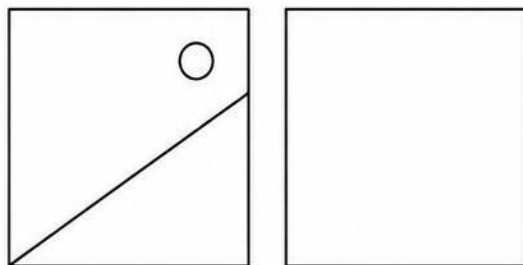
1 Zadanie 1 — Ścieżka

Poprowadź linię od STARTU do STOPU bez dotykania brzegów.



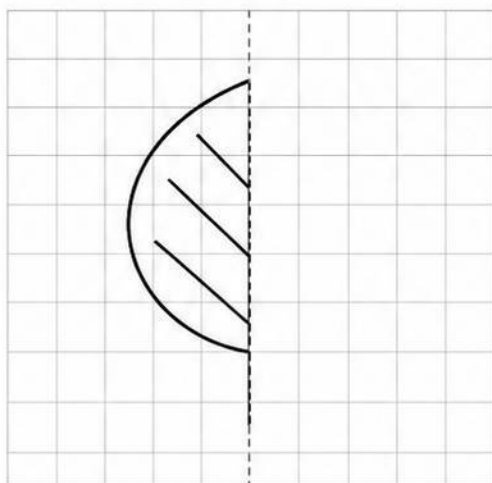
2 Zadanie 2 — Kopiowanie

Skopiuj figurę do pustego pola.



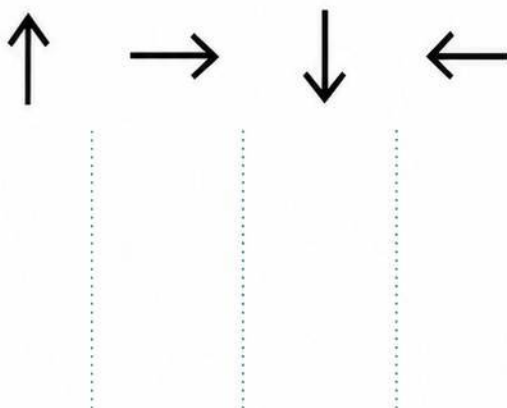
3 Zadanie 3 — Symetria

Dorysuj drugą połowę.



4 Zadanie 4 — Kierunek

Narysuj pod każdą strzałką taką samą strzałkę.



Najłatwiejsze zadanie: _____

Najtrudniejsze zadanie: _____

Czy dłoń pozostała rozluźniona?

☐ Tak☐ Nie zawsze

Ćwiczenie mieszane: precyzja i regularność

POWTÓRZENIE MIESZANE



Wykonaj każde zadanie spokojnie. Zwróć uwagę na odstępy, kierunek i nacisk ołówka.

A Część A — Wąska ścieżka



B Część B — Rytmiczny wzór

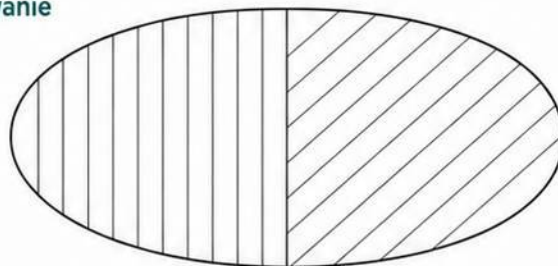


C Część C — Linie równoległe

Narysuj drugą falę poniżej, zachowując podobny odstęp.



D Część D — Kreskowanie



Pozostałem/Pozostałam
w ścieżce



Zachowałem/Zachowałam
rytm wzoru



Linie równoległe
się nie przecinają



Kreskowanie nie
wychodzi poza kontur



Dobrze kontrolowany ruch może być powolny. Nie trzeba przyspieszać.

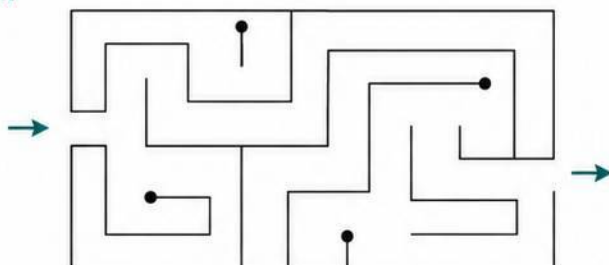
Duże wyzwanie grafomotoryczne

POWTÓRZENIE MIESZANE

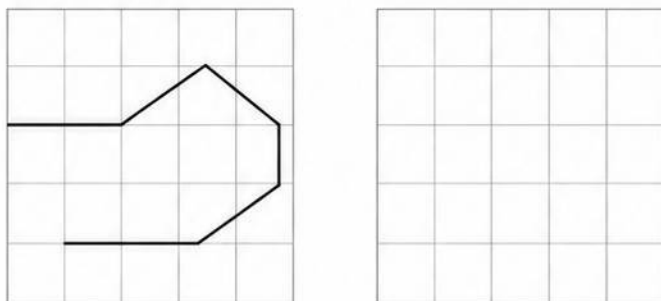


Wykonaj cztery etapy po kolei. Zrób krótką przerwę między etapami, jeśli dłoń się męczy.

1 Etap 1 — Labirynt



2 Etap 2 – Kopiowanie na siatce

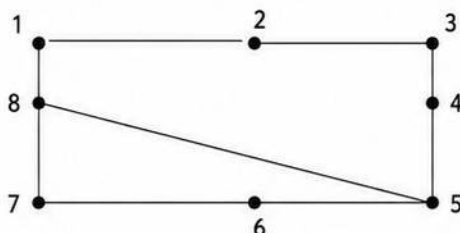


3 Etap 3 – Dokończenie wzoru



4 Etap 4 — Precyzyjne łączenie punktów

Połącz punkty od 1 do 8.



Krótką przerwa

Rozluźnij dłoń, poruszaj palcami i wykonaj spokojny oddech.

Etap 1:



Etap 2:



Etap 3:



Etap 4:

☐

Brawo! To ćwiczenie łączy większość umiejętności z całego modułu.



Powtórka modułu 06: Umiejętności grafomotoryczne

 POWTÓRKA

Wykonaj cztery zadania podsumowujące.

Pracuj spokojnie i zatrzymaj się, jeśli dłoń się zmęczy.

1 Prowadzenie po ścieżce

Prowadź ołówek wzdłuż ścieżki od START do STOP, nie wychodząc poza korytarz.

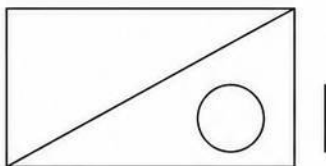
START



STOP

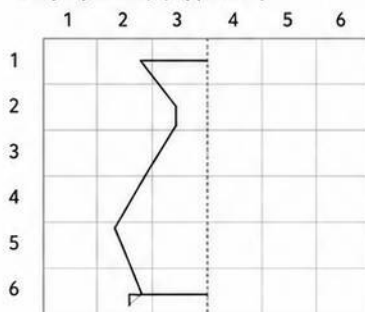
2 Kopiowanie figury

Skopiuj figurę z lewej strony w pustym polu po prawej.



3 Symetria

Dorysuj brakującą połowę.



4 Regularny wzór

Powtórz wzór 6 razy. Staraj się zachować odstępy.



Jak mi poszło?

- ☐ Prowadzę linię z większą kontrolą
- ☐ Potrafię kopiować proste figury
- ☐ Rozumiem zasadę symetrii
- ☐ Umiem utrzymać regularny wzór
- ☐ Wiem, kiedy zrobić przerwę

Najłatwiejsze zadanie: _____

Najtrudniejsze zadanie: _____

Ćwiczenie, do którego chcę wrócić: _____

**Brawo! Ukończyłeś/Ukończyłaś moduł
umiejętności grafomotorycznych.**



Ćwiczenie służy obserwacji własnego postępu i nie jest oceną sprawności medycznej ani testem diagnostycznym.

Klucz i przykładowe wykonanie – Moduł 06

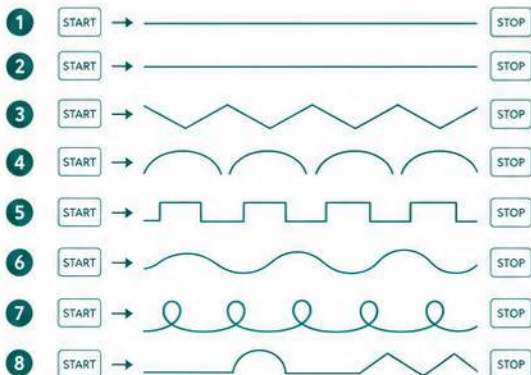
Strony 146–152



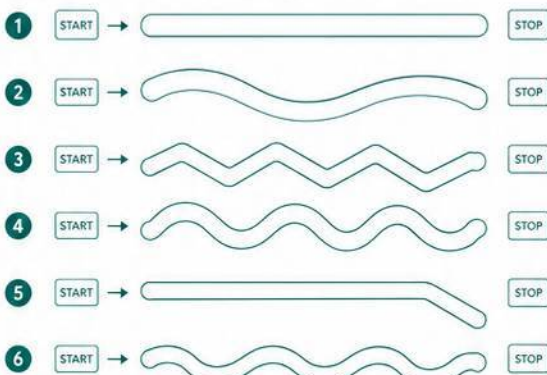
Ważne

W ćwiczeniach grafomotorycznych nie zawsze istnieje tylko jeden idealny sposób wykonania. Przykłady pokazują prawidłowy kierunek, ogólny kształt i sposób prowadzenia linii. Niewielkie różnice są naturalne.

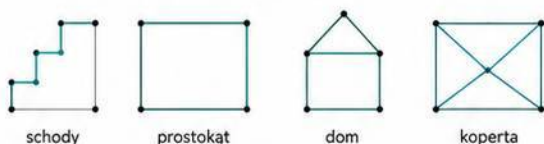
Strona 146 — Prowadź po prostych liniach



Strona 147 — Prowadź po łagodnych łukach



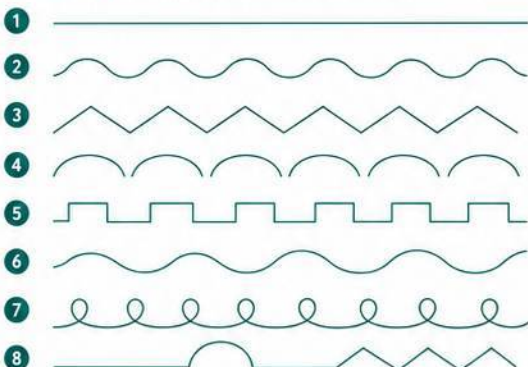
Strona 148 — Połącz punkty prostymi odcinkami



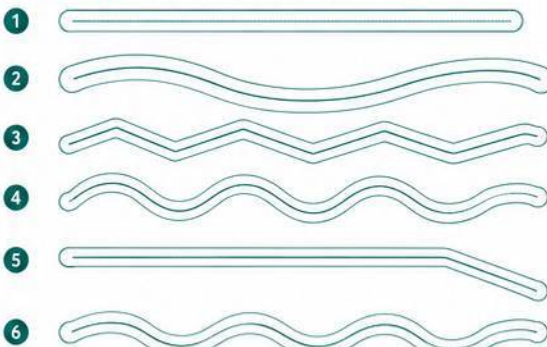
Strona 149 — Obrysuj duże kształty



Strona 150 — Rysuj po śladzie różne wzory



Strona 151 — Prowadź linię w węższej ścieżce



Strona 152 — Dokończ rytmiczne wzory



Wzory mogą różnić się nieznacznie wielkością i odstępami. Ważne jest zachowanie rytmu oraz ogólnego kształtu.

Klucz i przykładowe wykonanie – Moduł 06

Strony 153–160

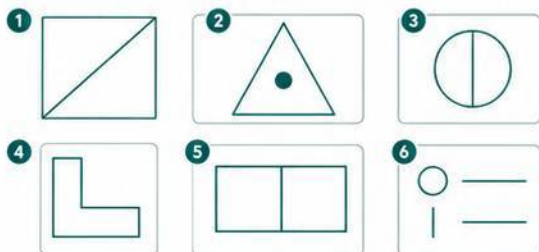


Jak korzystać z przykładów?

Porównaj ogólny kształt, kierunek linii i położenie elementów.

Nie oczekuj idealnego pokrycia wzoru. Niewielkie różnice w długości linii, nacisku i odstępach są naturalne.

Strona 153 — Kopiuj figury do pustych pól



Kryteria, na które warto zwrócić uwagę:



ogólny kształt

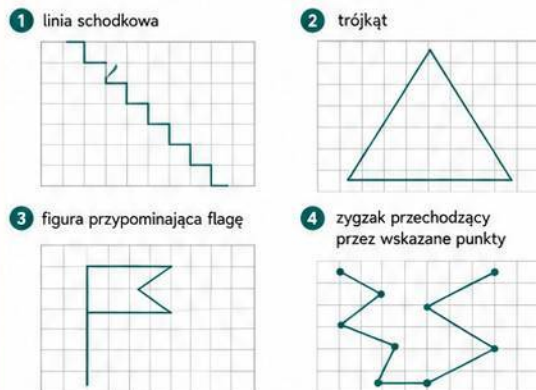


kierunek

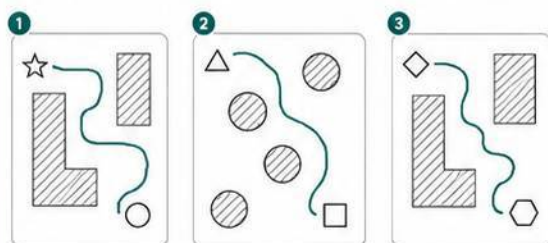


położenie szczegółów

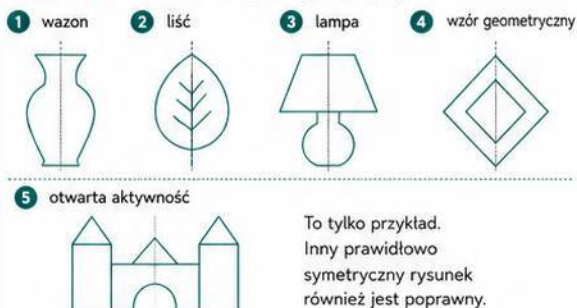
Strona 154 — Rysuj po siatce według wzoru



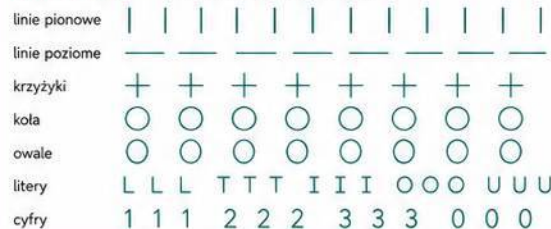
Strona 155 — Połącz symbole bez dotykania przeszkód



Strona 156 — Dokończ symetryczne figury

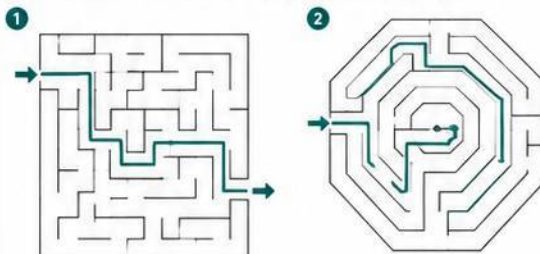


Strona 157 — Pisz duże znaki po śladzie

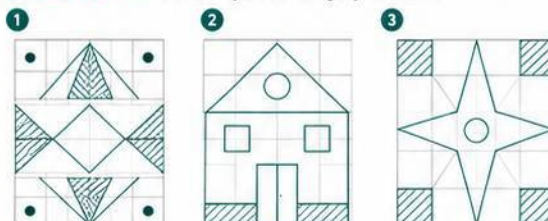


Kształt znaków może nieznacznie różnić się od modelu. Ważny jest czytelny i kontrolowany ruch.

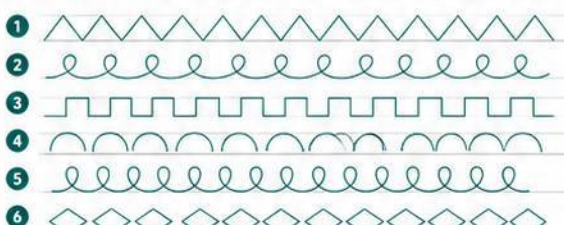
Strona 158 — Prowadź linię przez złożony labirynt



Strona 159 — Odwzoruj złożone figury na siatce



Strona 160 — Rysuj precyzyjne wzory w ograniczonej przestrzeni



Klucz i przykładowe wykonanie – Moduł 06

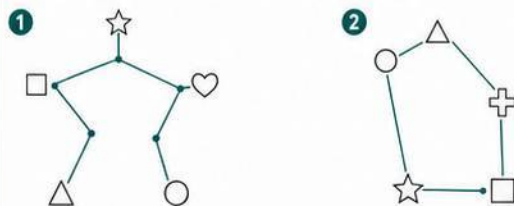
Strony 161–168



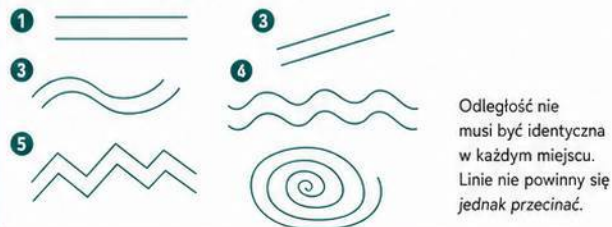
Ostatnie przykłady

Poniższe rozwiązania pokazują prawidłową organizację ruchu i ogólny kierunek wykonania. W zadaniach otwartych możliwe są niewielkie różnice.

Strona 161 – Połącz punkty według wskazówek



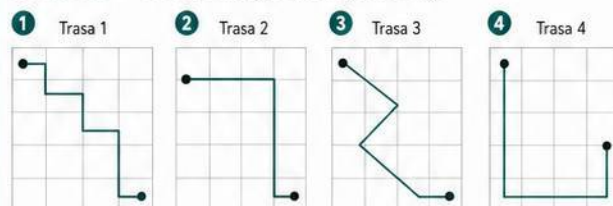
Strona 162 – Rysuj linie równoległe



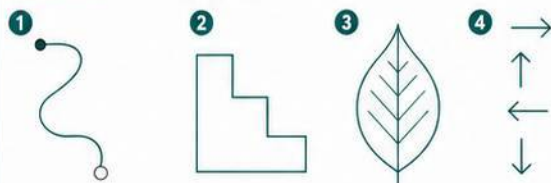
Strona 163 – Wypełnij pola kontrolowanym kreskowaniem



Strona 164 – Odtwórz trasę po krótkiej obserwacji



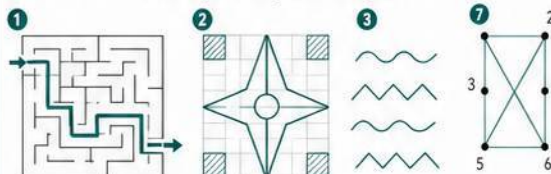
Strona 165 – Linie, kształty i kierunki



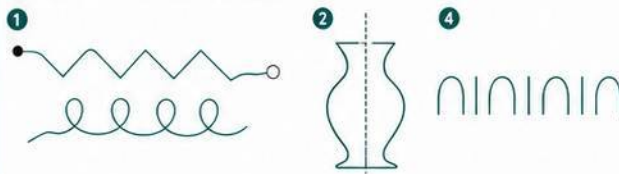
Strona 166 – Precyzja i regularność



Strona 167 – Duże wyzwanie grafomotoryczne



Strona 168 – Powtórka modułu



Co dalej?

Ukończyłeś/Ukończyłaś wszystkie sześć modułów Systemu Neureka. Możesz teraz wracać do wybranych ćwiczeń, powtarzać strony, które były pomocne, albo wykonywać zadania w innej kolejności.

Nie trzeba kończyć wielu stron podczas jednej sesji. Krótka, spokojna i regularna praca jest zwykle bardziej komfortowa niż długie ćwiczenie wykonywane mimo zmęczenia.



Prosty plan dalszej pracy

- Wybierz 1–2 strony na sesję.
- Łącz różne rodzaje ćwiczeń.
- Powtarzaj zadania po kilku dniach.
- Zapisuj strony, do których warto wrócić.
- Kończ pracę, zanim pojawi się silne zmęczenie.

Ćwiczenia, do których chcę wrócić:

Strony: _____

Moja ulubiona strategia: _____

Dziękujemy za wspólną pracę z Systemem Neureka. Każda spokojnie wykonana strona jest wartościową formą aktywności umysłowej i ruchowej.



System Neureka jest materiałem edukacyjnym i wspierającym.
Nie zastępuje diagnozy, leczenia, rehabilitacji ani indywidualnych zaleceń specjalisty.