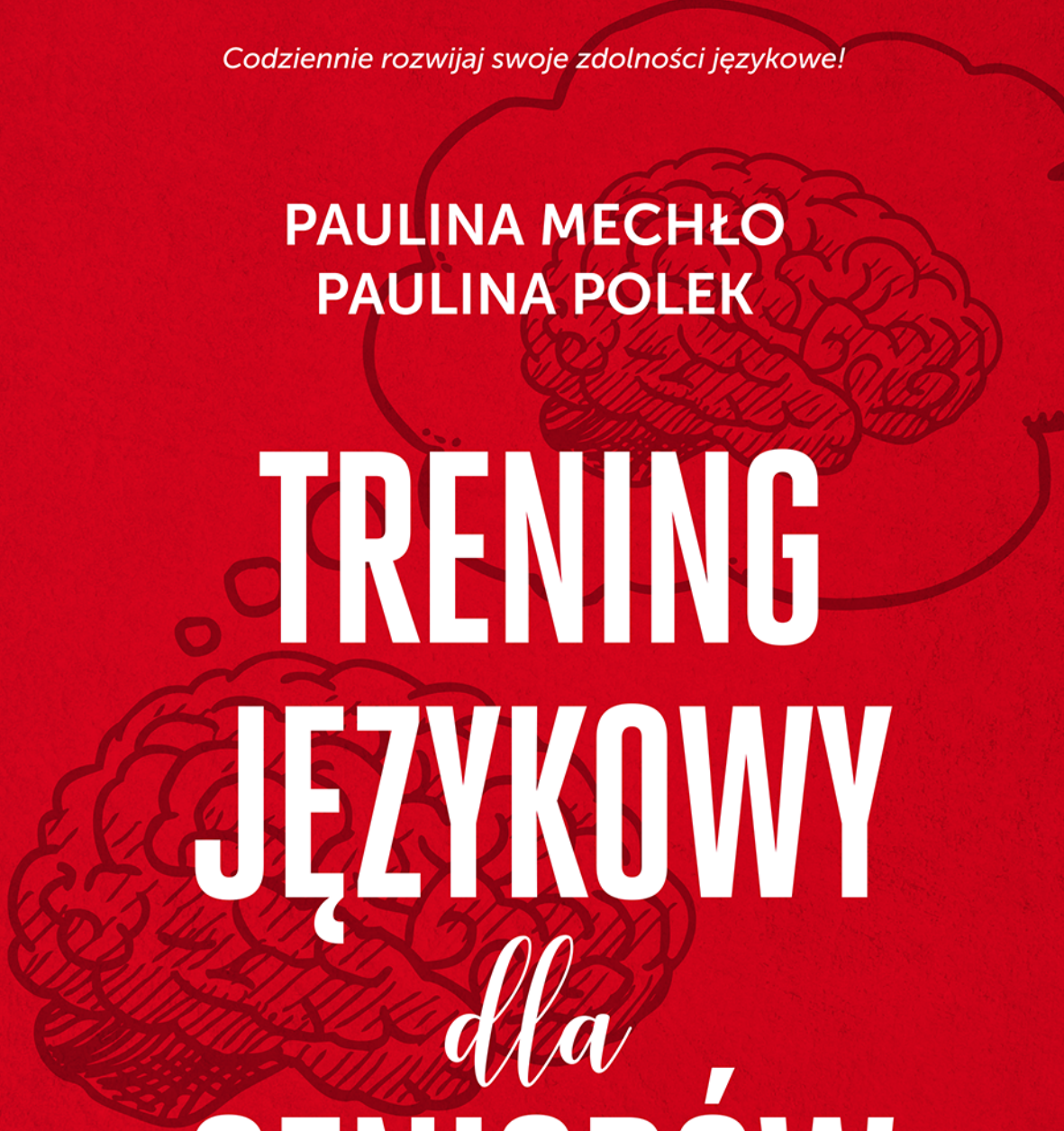


Codziennie rozwijaj swoje zdolności językowe!

PAULINA MECHŁO  
PAULINA POLEK



# TRENING JĘZYKOWY *dla* SENIORÓW

I NIE TYLKO

sensus

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

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

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

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/trejes>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5672-6

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

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

# Spis treści

Dzień 1	7
Dzień 2	13
Dzień 3	19
Dzień 4	25
Dzień 5	31
Dzień 6	37
Dzień 7	43
Dzień 8	49
Dzień 9	56
Dzień 10	62
Dzień 11	68
Dzień 12	74
Dzień 13	80
Dzień 14	86
Dzień 15	92
Dzień 16	98
Dzień 17	104
Dzień 18	110
Dzień 19	116
Dzień 20	122

Dzień 21	128
Dzień 22	135
Dzień 23	141
Dzień 24	147
Dzień 25	153
Dzień 26	159
Dzień 27	165
Dzień 28	171
Dzień 29	177
Dzień 30	183
Dzień 31	188
Rozwiązania	195

Witamy Panią/Pana serdecznie na treningu językowym dedykowanym seniorom i nie tylko. Trening ten, podobnie jak książka naszego autorstwa pt. *Piękny umysł nie ma wieku. Łamigłówki dla seniorów i nie tylko*, jest zestawem ćwiczeń, które mają rozwinąć Pani/Pana zdolności językowe.

Książka formatem przypomina *Piękny umysł nie ma wieku. Łamigłówki dla seniorów i nie tylko*. Jest to zbiór ćwiczeń trenujących umysł ze szczególnym naciskiem na funkcje językowe. Język mówiony jest utrwalany jako język pisany za pomocą pisma. Dzięki mowie rozumiemy świat, nawiązujemy relacje społeczne, komunikujemy swoje potrzeby, procesy psychiczne, nadajemy wyraz naszym emocjom. W wieku senioralnym szczególnie należy zadbać o te funkcje, gdyż coraz częściej pojawiają się luki pamięciowe, zapominane są słowa, utrudnione jest wyrażanie myśli, potrzeb czy to w języku mówionym, czy pisany.

W przypadku braku jasno wyrażonych potrzeb wzrasta frustracja. Ta książka, dzięki regularnym ćwiczeniom, pomoże Pani/Panu zachować płynność językową zarówno w mowie, jak i piśmie. Proponowane w niej ćwiczenia przyczyniają się do tego, aby w możliwie najlepszy sposób zachować płynność komunikacyjną. Dzięki znajdowaniu synonimów, antonimów, słów kojarzonych bezpośrednio z określonymi kategoriami utrwalamy znane nam słowa. Wówczas łatwiej nam konstruować zdania wyrażające nasze opinie, potrzeby itp.

W książce znajdzie Pani/Pan ćwiczenia, które pomogą w zapamiętywaniu informacji, skupieniu uwagi; jednocześnie trenowana jest pamięć. Ćwiczenia polegają na odgadnięciu słów z podanych liter, jak najszybszym znalezieniu podanych wyrazów, ułożeniu słów z rozsypanek literowych; niektóre ćwiczenia są pomocne w treningu spostrzegania, np. polegają na znalezieniu słów, które pojawiły się dwukrotnie w danym ćwiczeniu.

Ćwiczenia w treningu są zróżnicowane, jeżeli chodzi o poziom trudności. Wiele z nich można wykonywać według własnego uznania. Sam fakt rozwiązywania ćwiczenia jest ważny dla treningu naszego mózgu. Każdy z nas jest inny i ma inne możliwości i umiejętności w rozwiązywaniu łamigłówek, ćwiczeń i rozrywek intelektualnych. Dlatego każdą z tych rozrywek warto wykonywać w czasie, który jest dla Pani/Pana najbardziej komfortowy.

Jeżeli dana rozrywka jest dla Pani/Pana za trudna, proszę przejść do kolejnej albo zrobić sobie chwilę przerwy i spróbować jeszcze raz.

Trening podzielony jest na dni. Zachęcamy, żeby wykonywać te ćwiczenia możliwie regularnie. Warto rozwiązywać je codziennie, a przynajmniej co drugi dzień.

Podane ćwiczenia mają charakter rozrywek. Jeżeli potrzebuje Pani/Pan indywidualnych konsultacji bądź zajęć, które są dopasowane do Pani/Pana potrzeb, zapraszamy do kontaktu.

# Dzień 1

Proszę zaznaczyć dzień:

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

Proszę wpisać datę:

Dzień

Miesiąc

Rok

Proszę zaznaczyć porę dnia:

Poranek

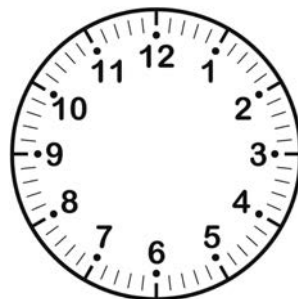
Południe

Popołudnie

Wieczór

Noc

Proszę zaznaczyć godzinę  
na tarczy zegara:



Proszę godzinę zapisać słownie:

## Rozrywka 1

Proszę przeczytać jednokrotnie wszystkie słowa i postarać się zapamiętać jak najwięcej z nich.

łosoś	życie	ości
kredens	krokodyl	nożyczki
sałata	widnokrąg	sentencja
telewizor	daremny	wieszak

Następnie proszę zakryć powyższą tabelę i z pamięci zapisać słowa poniżej.

ł	ż	o
k	k	n
s	w	s
t	d	w

Proszę spróbować zapisać słowa jeszcze raz możliwie czytelnie.


Co najmniej sześć poprawnie zapamiętanych słów to bardzo dobry wynik. Mniej? Proszę spróbować jeszcze raz.



## Rozrywka 2

Proszę przeczytać co drugą literę, by odczytać słowo. Proszę zapisać je obok.

MANKBTVYCWLA

ETRRAATTNWUA

ZMBOXNNECTYA

MWN AZRATSKDI

EKUIRSITEOL

DDOYPPILWOIM

PROOIWUEYRTY

OKNAMRETNKTI

DPMONEAZOJIA

ZDIOIMIOIWPY

YNTAIPWOLJSE

DAJKN CAYKZEAP

WLEIRTTEYRUA

WAEDRWKETNJT

LAIBSATŻEURRK

PALLMAASNKSAJ

KARDOEMPACKI

ISNOSŁKTTYNSR

DAHFFRJYIKNAY

BPNOCDBRDÓHŻ

PNOOITUEISTYE

AWSIDAJDFRKO

MLNIASNTWKUI

FKHRRONKDUKS

## Rozrywka 3

Proszę sobie przypomnieć, jakie słowa pojawiły się w poprzednich dwóch ćwiczeniach, i zakreślić te słowa. Jest ich 20.

motor, lody, wieszak, literatura, aktywa, krokodyl, kredens, moneta, cytryna, kisiel, rowery, samolot, droga, wartki, kredens, dyplom, kartki, smaczny, domowy, ślimaki, telewizor, szczególny, akcyza, adwent, bałagan, Alaska, sen, sołtys, herbata, podróż, wiadro, daremny, czas, krokus, akacja, wrażenie, list

## Rozrywka 4

W ciągu 1 minuty proszę odgadnąć słowa z podanych liter i zapisać je poniżej. Pierwsza litera wyrazu została podkreślona.

		O		
	<u>K</u>			L
A			W	

Słowo: \_\_\_\_\_

	O	E		A
I	K	<u>M</u>		
	Z	C	T	S

Słowo: \_\_\_\_\_

	Z		C	
Y	<u>S</u>	W	Z	Ę
		Ś	L	I

Słowo: \_\_\_\_\_

<u>M</u>		O		
A		N		T
	E			

Słowo: \_\_\_\_\_

## Rozrywka 5

Jak najszybciej proszę znaleźć wszystkie słowa **LAS** i **las** oraz je podkreślić. Można włączyć stoper i zmierzyć czas wyszukiwania.

los LAS LOS las LOS LYS lus LIS lis los LAS LUS  
las los LIS LOS LIS LAS LIS LKS LIS LOS lus los  
lis lis LYS LAS LOS lus las los LOS LIS LYS LOS  
LAS LAS LUS LAS LOS LOS LYS LIS las las lis  
los lus LAS las LUS las LIS LOS LIS las las los  
LAS LIS LKS LIS LOS LYS LAS LOS LOS LIS LYS  
LOS LAS LAS LUS LUS LUS LIS LOS LOS LAS  
LIS los los lis lus los las lis lis los las LOS LOS  
LIS LAS LYS LAS lus lus LAS LOS LIS LOS LYS  
LIS LAS LUS LIS LOS LIS LAS lis lis los los lis lus  
lus las lus LAS LIS LIS LOS LIS LAS LUS LYS  
LUS LIS LOS LOS LAS LUS LUS LIS LOS LOS  
LAS LIS LOS LOS LIS LAS LYS LYS LUS LIS LOS  
LOS lis las los lus LAS LOS LAS LAS LAS LIS LIS  
lis los lis los lus LOS LIS LAS LUS los lis

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

Odpowiedzi do tego ćwiczenia znajdują się w rozdziale „Rozwiązania”.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

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

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

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

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

GRUPA  
**Helion** 

Język to podstawowe narzędzie komunikacji z innymi — to on pozwala nam zrozumieć świat, a światu zrozumieć nas. Używamy go, by opowiedzieć o naszych emocjach, wyrazić potrzeby, nawiązać relacje. To narzędzie podstawowe, a jednocześnie najważniejsze, dlatego istotne jest, by działał sprawnie, pozwalał zarówno w mowie, jak i w piśmie oddać precyzyjnie każdą myśl, zrelacjonować każde wydarzenie. A ponieważ wszystkie narzędzia do właściwego funkcjonowania wymagają odpowiedniej konserwacji, a umiejętności — treningu, także nasze zdolności werbalne możemy wesprzeć odpowiednimi ćwiczeniami, aby służyły nam jak najlepiej. Taki trening, zestaw zadań służących zachowaniu i rozwijaniu płynności językowej w mowie i w piśmie, znalazł się w tej książce. Przy okazji przygotowane przez autorki zagadki i łamigłówki pomogą w ćwiczeniu pamięci i koncentracji, a przy tym dostarczą, co nie jest przecież bez znaczenia, po prostu pierwszorzędnej rozrywki intelektualnej. Powodzenia i niech, jak u Słowackiego, język giętki wypowie wszystko, co pomyśli głowa.

## DO DZIEŁA!

### PAULINA MECHŁO

— psycholog, neurokognitywistka, wykładowca, trener, terapeutka w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach. Laureatka Nagrody Teofrasta. Prowadzi autorskie treningi i warsztaty grupowe oraz indywidualne usprawniające intelekt i funkcje poznawcze dla osób w różnym wieku, zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Autorka licznych książek z zakresu rozwoju osobistego oraz zawierających ćwiczenia rozwijające procesy poznawcze.

### PAULINA POLEK

— psycholog, neurokognitywistka, wykładowca, trener, terapeutka w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach. Prowadzi treningi usprawniające funkcje poznawcze, diagnostykę — oraz terapie osób z chorobami neurologicznymi, w tym z chorobami neurodegeneracyjnymi. Współpracuje z licznymi organizacjami i placówkami działającymi na rzecz seniorów oraz osób cierpiących na chorobę Alzheimera. Współautorka książek i recenzent książek branżowych.

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-5672-6



cena 34,90 zł