

ŁAMIGŁÓWKI dla Seniorów



CAS

Centrum Aktywności Seniora
w Więcborku

Świetlica środowiskowa
"UŚMIECH"

MGOPS
WIĘCBORK

AKTYWNI
SPÓŁECZNIE

Ćwiczenia na pamięć i koncentrację

DARMOWY EBOOK

Wymień imiona i nazwiska pięciu polskich piosenkarek

1.
2.
3.
4.
5.

Wymień imiona i nazwiska pięciu polskich aktorów

1.
2.
3.
4.
5.

Dokończ przysłowia

Jak pies je

Jak cię widzą.....

Jaka płaca.....

Jedna jaskółka.....

Każda pliszka

Każdy sobie

Kłamstwo ma

Komu w drogę

Kradzione

Koń ma cztery nogi

Kto pyta

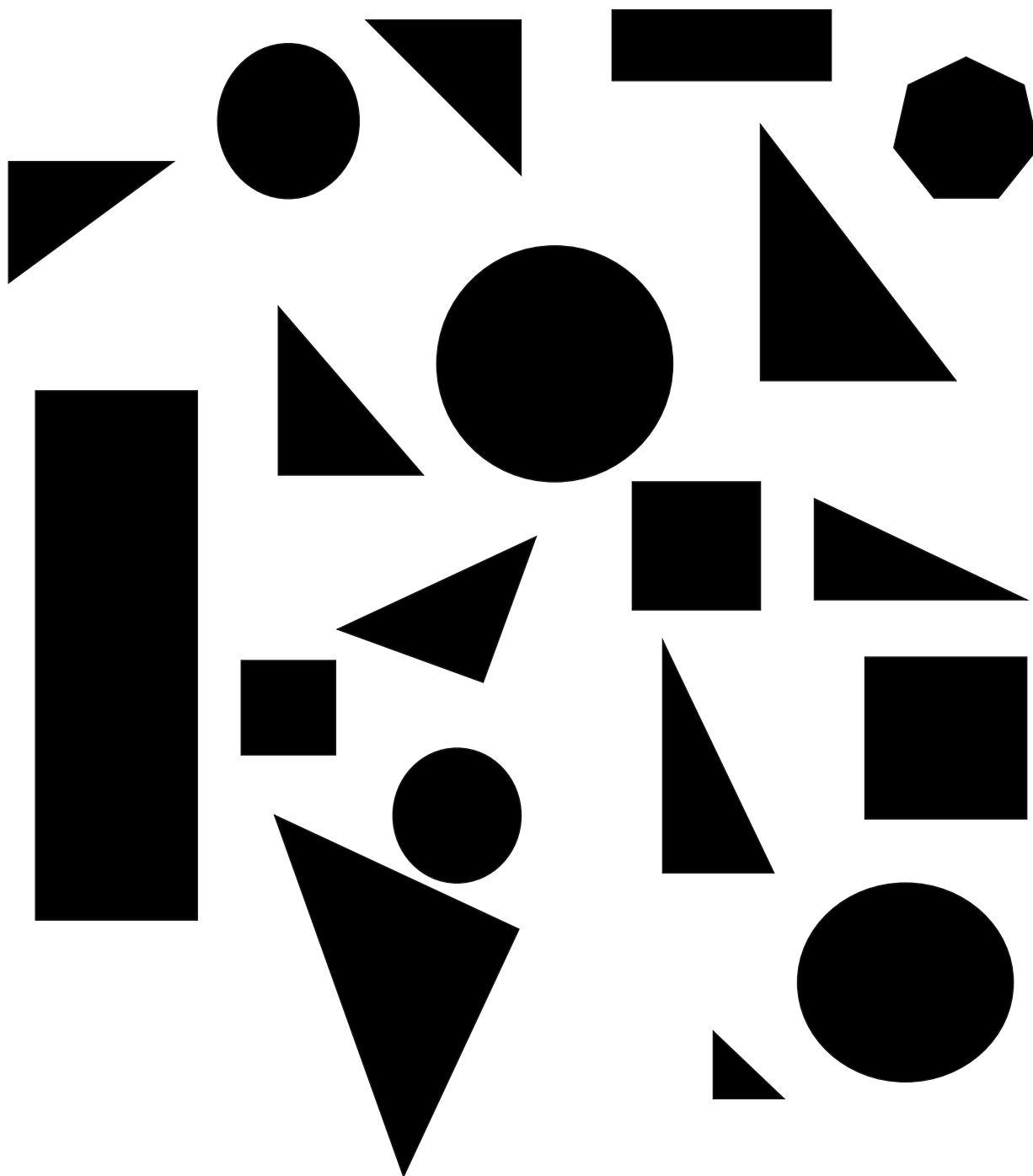
Kto sieje wiatr

Kto z kim przystaje

Lekko przyszło

Lepiej późno

Jak najszybciej policz wszystkie trójkąty.



Twój wynik to:

Wymień po 6 imion na każdą z podanych liter

K

.....
.....
.....

B

.....
.....
.....

D

.....
.....
.....

S

.....
.....
.....

Podaj wyrazy z literami:

S, T, A

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A, C, Z

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

B, O, K

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Podkreśl nazwy państw znajdujących się w Europie.

WATYKAN

ALGERIA

SZWECJA

GRECJA

SZWAJCARIA

ZAMBIA

POLSKA

BELGIA

KOREA

HISZPANIA

BANGLADESZ

NORWEGIA

WŁOCHY

SOMALIA

PORTUGALIA

WIETNAM

MONGOLIA

NORWEGIA

KAZACHSTAN

TUNEZJA

SUDAN

EGIPT

TURCJA

ANGOLA

JEMEN

LIBIA

LITWA

MAROKO

NIEMCY

HISZPANIA

FINLANDIA

UKRAINA

IZRAEL

DANIA

Wymień nazwy dni tygodnia rozpoczynając od
ostatniego dnia.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Ułóż w kolejności alfabetycznej

wróbel, kukurydza, krowa, mama, lody , kura, jajo, Alicja
numer, mleko, mimika, agrafka, proso, hak, osa, cukier,
dom, żaba, elektryk, Alina

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

Połącz autorów z tytułami dzieł literackich.

NAD NIEMNEM

UMBERTO ECO

BOSKA KOMEDIA

MOLIER

ROMEO I JULIA

DANTE ALIGHIER

ZEMSTA

ZOFIA NAŁKOWSKA

ŚWIĘTOSZEK

STEFAN ŻEROMSKI

CHŁOPI

ELIZA ORZESZKOWA

IMIĘ RÓŻY

WILIAM SZEKSPIR

LUDZIE BEZDOMNI

WŁADYSŁAW REYMONT

MISTRZ I MAŁGORZATA

ALEKSANDER FREDRO

GRANICA

MICHAŁ BUŁHAKOW

Połącz wyrazy przeciwstawne, np. SZEROKI - WĄSKI

CIEPŁO

OBOWIĄZKOWY

WYJŚCIE

TANI

WYSOKO

ARESZTOWAĆ

UWOLNIĆ

DŁUGI

ZAPYTAĆ

PÓŻNO

DOBROWOLNY

ZIMNO

KRÓTKI

WEJŚCIE

WCZEŚNIE

NISKO

DROGI

ODPOWIEDZIEĆ

PODAJ ZWIERZĘTA NA LITERĘ

A

.....

.....

.....

.....

.....

.....

K

.....

.....

.....

.....

.....

.....

S

.....

.....

.....

.....

.....

.....

P

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ułóż wyrazy z liter poniższego słowa:

A N I M O W A N E G O

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

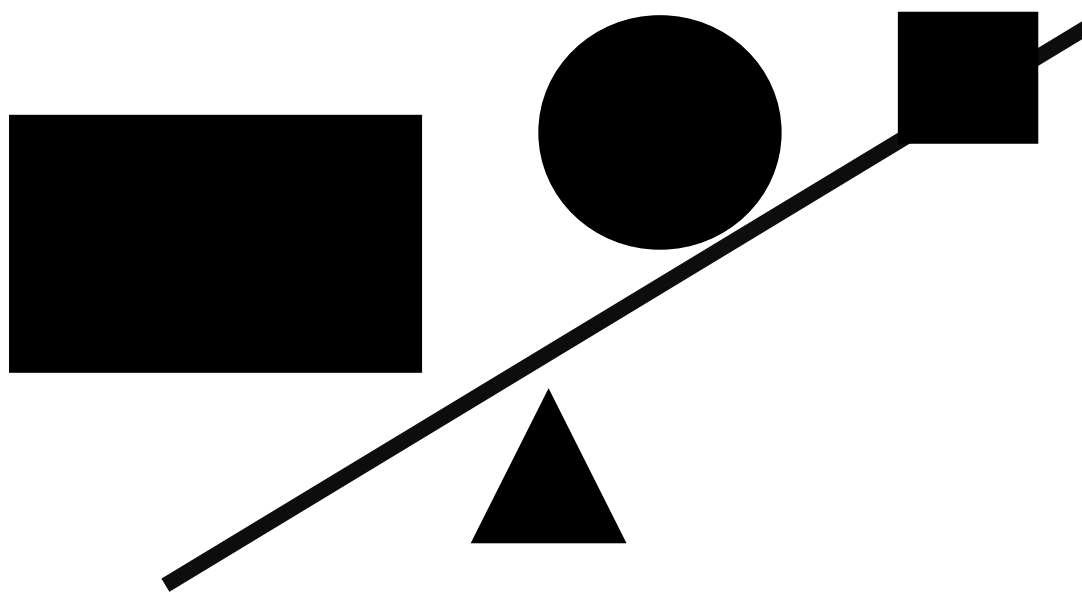
.....

.....

Dopisz imiona do podanych nazwisk

WAŁĘSA	
BONIEK	
WOJTYŁA	
WAJDA	
PEREPECZKO	
JANDA	
GAJOS	
RODOWICZ	
CHOPIN	
MIŁOSZ	
SZYMBORSKA	
DYMNA	
SZEWIŃSKA	
MAŁYSZ	
MATEJKO	
KWIATKOWSKA	
KWAŚNIEWSKI	

Popatrz na obrazek następnie zakryj go i spróbuj go
przerysować



Oblicz

$67-9=$

$21:7=$

$54-18=$

$72-64=$

$98-23=$

$63+29=$

$2 \times 83=$

$15+69=$

$15:3=$

$28+13=$

$15-9=$

$27 \times 2=$

$62:2=$

$98+78=$

$23+57=$

$69-58=$

$25 \times 4=$

$72+69=$

$4 \times 23=$

ZMIEŃ JEDNĄ LITERĘ W KAŻDYM WYRAZIE TAK ABY
POWSTAŁ NOWY

KOSA-

WANDA-.....

DŁOŃ-.....

LALKA-.....

TRAWA-.....

WRÓŻBA-.....

KUREK-

WANNA-.....

FLAGA-

KOLANA-.....

RYBA-.....

PACZKA-

KŁOS-

PANCERZ-

Dokończ tekst piosenek

Ważne są tylko te dni

Byłaś serca biciem

Ludzie, zejście z drogi

Już mi niosą suknię z welonem.....

Niech żyje bal

A mury runą, runą, runą

To był maj

Kolorowych jarmarków

Tylko w polu biały krzyż

Dzisiaj nagle wymyśliłaś mnie.....

Baju baj baju baj proszę pana.....

Zacznij od Bacha

Płoną góry, płoną lasy.....

Wymień wyrazy rozpoczynające się na następujące sylaby:

LA

.....
.....
.....

SA

.....
.....
.....

KA

.....
.....
.....

BA

.....
.....
.....

TO

.....
.....
.....

**Wypisz wszystkie przedmioty, które znajdują się w
kuchni i zaczynają się na następujące litery:**

O

.....

.....

.....

P

.....

.....

.....

K

.....

.....

.....

M

.....

.....

.....

Wymień imiona i nazwiska pięciu polskich polityków

1.

2.

3.

4.

5.

Wymień imiona i nazwiska pięciu polskich Noblistów

1.

2.

3.

4.

5.

Dokończ przysłowia

Jak pies je

Jak cię widzą.....

Jaka płaca.....

Jedna jaskółka.....

Każda pliszka

Każdy sobie

Kłamstwo ma

Komu w drogę

Kradzione

Koń ma cztery nogi

Kto pyta

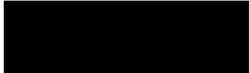

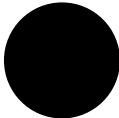


Kto sieje wiatr

Kto z kim przystaje

Lekko przyszło

Lepiej późno

Przyjrzyj się obrazkom w tabeli i zapamiętaj ich ułożenie, następnie zakryj ją i w tabeli poniżej narysuj je z pamięci.

WYMIENŃ NAZWY MIESIĘCY , KTÓRE MAJĄ 30 DNI

.....

.....

.....

Dopisz słowo, które kojarzy się z wymienionymi hasłami

Dzban - kolczyk - igła - słuch -

Klucz - drzwi - król - piasek -

Samochód - pływanie - ratownik -

Czas - mądrość - zgryz - mleko -

Tytuł - autor - litery - spis treści -

Alladyn - światło - żarówka - nafta -

Wskazówka - tarcza - czas -

Troja - bieguny - ogon - arab -

Policz wszystkie imiona męskie i żeńskie:

ANETADARIUSZFAUSTYNAPIOTRBERNADEKAROLPAU
LINABARTOSZWERONIKAKRZYSZTOFKAMILAAUGUSTYN
ANASTAZJAFRANCISZEKDANUTAANTONIANGELIKASŁA
WOMIRANNAPATRYCJUSZINESDANIELJULIAKORDIAN
BARBARAKORNELAMELIAZOFIAKONRADPAULAPAWEŁK
AROLINAIZABELAMACIEJUSTYNAMARCINMAGDAMAT
EUSZKAMILKRZYSZTOFHANNAJERZYJÓZEFBOGUSŁAWA
HELENASYLWESTERKSENIAKAZIMIERAZBYSZEKGRZEGO
RZEUSTACHYKRYSTYNAMARIUSZMIREKRAFAŁKAROLIN
AMONIKAEWAGRAŻYNADOMINIKASYLWIASTANISŁAW
WALDEMARKLAUDIAJANINAJADWIGADOROTAWINCEN
TDARIABOŻENAJANURSZULAHALINAKATARZYNAJAROS
ŁAWRADOSŁAWMARIANGENOWEFABEATAWANDAADR
IANNAMAREKMARCELINATEODORNATALIA

	ILOŚĆ
IMIONA MĘSKIE	
IMIONA ŻEŃSKIE	

Odkoduj hasło

↑	♥	↶	+	◀	●	😊	➡	▲	✖	(○	☀
K	O	D	T	Ł	P	M	I	E	N	W	S	A

↑ + ♥ ● ♥ ↶ ↑ ➡ 😊 ↶ ♥ ▶ ↑ ➡

.....

↑ ♥ ● ➡ ▲ + ▲ ✖ ○ ☀ 😊 (✖ ➡ ▲

.....

(● ☀ ↶ ☀

.....

Jak najszybciej zapisz po 3 dowolne słowa zaczynające się na podane litery.

A

.....

B

.....

C

.....

D

.....

E

.....

F

.....

G

.....

H

.....

I

.....

J

.....

K

.....

Z rozsypanych liter ułóż nazwy zawodów:

IAPRZKE

HUKCRAZ

ODOIGKRN.....

OJPAINTLC.....

ACNUZYILCE

EADPOGG.....

IENRIKZNZAD

KOART.....

EKRIWOAC.....

EKZARL.....

AŻTAKSR

Wypisz co Ci się kojarzy z podanym kolorem?

Czerwony

.....

.....

.....

.....

Niebieski

.....

.....

.....

.....

Zielony

.....

.....

.....

.....

Żółty

.....

.....

.....

.....

Czarny

.....

.....

.....

.....

Z podanych liter ułóż nazwy państw

LOTUGRPAIA -

IWLAT-

O A Ł T W-

M N I E Y C -

T E S N O I A-

A M O K O R-

K A U I N A R-

D K N A A A-

I E T G P-

R N O G W E I A-

I F N A D I A L N-

A O P L K S-

A Z I R L E -

A D I A N-

B L I A I-

J U T R A C-

Ułóż rymy do wyrazu

KOT

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

RAMA

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Połącz fragmenty w przysłowia:

Bez pracy	niż gołąb na dachu.
Fortuna	w miarę jedzenia.
Lepszy wróbel w garści	nie utonie.
Apetyt rośnie	przed zachodem słońca.
Co ma wisieć	zawsze zostawia jakieś uchylone okno.
Dzieci i ryby	nie ma kołaczy.
Nie chwal dnia	kołem się toczy.
Kiedy Pan Bóg zamyka wszystkie drzwi,	głosu nie mają.
Co dwie głowy,	to wiedzą w całym powiecie.
Jeśli wejdiesz między wrony	ale na całe życie.
Co powiesz w sekrecie	albo akwarium.
Biedny kupuje jedną kapotę	musisz krakać tak jak one.
Gdzie głowa rządzi,	to nie jedna.
Albo rybki,	tam człowiek nie błądzi.

Połącz wyrazy przeciwstawne, np. SZEROKI - WĄSKI

SMUTNY

ZDROWY

ŁADNY

NOC

MŁODY

WESOŁY

PRACOWITY

ODEJMOWANIE

CHORY

STARY

DODAWANIE

BRZYDKI

DZIEŃ

LENIWY

LEWA

ZACHÓD

WSCHÓD

PRAWA

Z jakiego to filmu?

- Bohaterów, prądem?
- Przepraszam, czy to radio mogłoby być trochę ciszej? Ciszej nie ale głośniej tak
- Parówkowym skrytożercom mówimy stanowczo: NIE!
- Żyrafy wchodzą do szafy.
- A pawiany wchodzą na ściany.
- Sąd sądem, ale sprawiedliwość musi być po naszej stronie.
- Grzegorz Brzęczyszczkiewicz
- A ja nazywam się Miś Uszatek i mieszkam w Pacanowie.
- Kargul, podejdź no do płota.
- To jest kura, panie Generale!
- Nie będzie meczu, będzie chór!
- Więszego idioty to nie widziałem.
- A zatem opłaciło się przyjechać z Ciechocinka.
- Bardzo niedobre dialogi są.
Proszę pana. W ogóle brak akcji jest. Nic się nie dzieje.
- Wiktorio, nie kop pana, bo się spocisz.
- „Sami swoi”
- „Miś”
- „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz?”
- „Jak rozpętałem II Wojnę Światową”
- „Rozmowy kontrolowane”
- „Seksmisja”
- „Sami swoi”
- „C.K. Dezerterzy”
- „Alternatywy 4”
- „Brunet wieczorową porą”
- „Kariera Nikosia Dyzmy”
- „Kingsajz”
- „Rejs”

Jak najszybciej zapisz po 3 dowolne słowa zaczynające się na podane litery.

L

.....

Ł

.....

M

.....

N

.....

O

.....

P

.....

R

.....

S

.....

T

.....

W

.....

Uzupełnij związki frazeologiczne (np. kozioł ofiarny):

Czarna.....

Ranny

Ślepy

Koń

Maślane

Hulaj

Zakazany

Brzydkie

Ostatni

Mówić

Panna

Klękajcie

Oblicz

$51-19=$

$45+69=$

$94-78=$

$69-58=$

$45+87=$

$36+96=$

$59+78=$

$78-69=$

$45+13=$

$69+78=$

$98-67=$

$63-57=$

$59-27=$

$29+63=$

$25+64=$

$36+56=$

$54+63=$

$23+25=$

$26+67=$

Ułóż wyrazy z liter poniższego słowa:

P A R Z Y S T O K O P Y T N Y

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dokończ przysłowia

W marcu.....

Baba z wozu.....

Darowanemu koniowi.....

Bogatemu to i byk

Baju baju

Będzie z niego ksiądz.....

Cicha woda

Co kraj

Co się stało

Co wolno wojewodzie

Daj kurze grzędę

Dla chcącego.....

Gdy kota nie ma

Gdzie Rzym.....

Głodnemu

Wymień burmistrzów Więcborka:

1.

2.

3.

4.

**Wypisz wszystkie przedmioty, które znajdują się w
kuchni i zaczynają się na następujące litery:**

O

.....

.....

.....

P

.....

.....

.....

K

.....

.....

.....

M

.....







.....

.....

POŁĄCZ OSOBY Z DYSCYPLINAMI SPORTOWYMI

LESZEK BLANIK	BIEGI
JUSTYNA KOWALCZYK	SIATKÓWKA
IRENA SZEWIŃSKA	KOLARSTWO
WOJCIECH FORTUNA	PIŁKA NOŻNA
RYSZARD SZURKOWSKI	GIMNASTYKA
HUBERT WAGNER	RZUT MŁOTEM
KAZIMIERZ GÓRSKI	SKOK O TYCZCE
WŁADYSŁAW KOZAKIEWICZ	BOKS
JERZY KULEJ	SKOKI NARCIARSKIE
KAMILA SKOLIMOWSKA	BIEGI NARCIARSKIE

Przyjrzyj się obrazkom w tabeli i zapamiętaj ich ułożenie, następnie zakryj ją i w tabeli poniżej narysuj je z pamięci.

NAPISZ SŁOWA KOŃCZĄCE SIĘ NA PODANE LITER

.....
.....
.....

TYCZNY

.....
.....
.....

ISTA

.....
.....
.....

NIKI

.....
.....

OGA

**Napisz, co zabrałbyś (zabrałabyś) na wycieczkę.
Wymień przedmioty zawierające następujące litery:**

K, O

.....
.....
.....

S, I

.....
.....
.....

P, A

.....
.....
.....

Zagrajmy w skojarzenia

np. mleko- krowa- łąka- kwiaty- urodziny- tort- świecezki- życzenie- spadająca gwiazda itd.

KWIAT- - - - -
..... - - - -
..... - - - -
..... - - - -

JAKO - - - - -
..... - - - -
..... - - - -
..... - - - -

SENIOR- - - - -
..... - - - -
..... - - - -
..... - - - -

KOT - - - - -
..... - - - -
..... - - - -
..... - - - -

Uzupełnij związki frazeologiczne (np. kozioł ofiarny):

Mniej

Kość

Nocny

Babie

Chodzić spać

Stajnia

Gdzie pieprz

Pleść.....

Ptasi

Szyfowa.....

Ikarowe.....

Błękitna.....

Dokończ przysłowia

W marcu.....

Baba z wozu.....

Darowanemu koniowi.....

Bogatemu to i byk

Baju baju

Będzie z niego ksiądz.....

Cicha woda

Co kraj

Co się stało

Co wolno wojewodzie

Daj kurze grzędę

Dla chcącego.....

Gdy kota nie ma

Gdzie Rzym.....

Głodnemu

UZUPEŁNIJ

TYTUŁY FILMÓW

1.

2.

3.

4.

5.

NAZWY TRADYCYJNYCH POTRAW

1.

2.

3.

4.

5.

Wymień tytuły filmów lub seriali rozpoczynające się na podane litery

M

.....
.....
.....

K

.....
.....
.....

O

.....
.....
.....

W

.....
.....
.....

UZUPEŁNIJ

NAZWY POLSKICH RZEK

1.

2.

3.

4.

5.

NAZWY PAŃSTW

1.

2.

3.

4.

5.

Dokończ przysłowia

Gdzie kucharek sześć

Na bezrybiu

Na złodzieju

Nie czas żałować róż

Pan Bóg nierychliwy

Raz na wozie

Ściany

Śmiech

Idzie luty

Strach

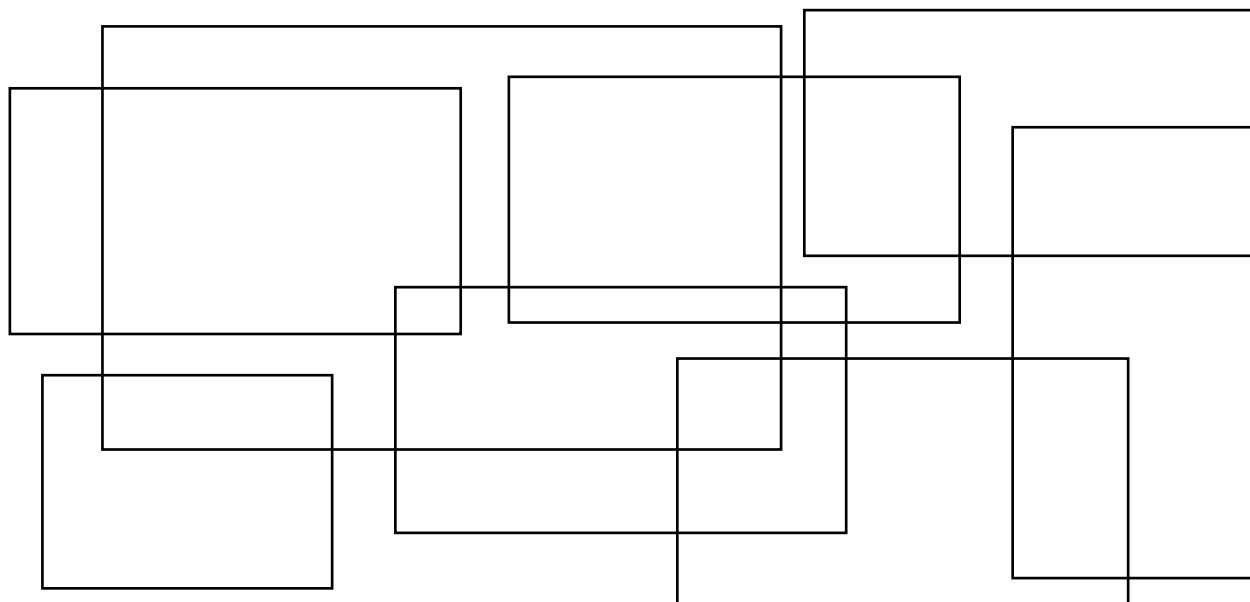
Ten się śmieje

Wilk morduje dla stawy

Wysoki do nieba

Zamienił stryjek

Ile prostokątów widzisz na obrazku



Twój wynik to:

**Na podane litery wymień rzeczy, które znajdują się w
Twoim domu.**

P

.....

.....

.....

.....

.....

.....

S

.....

.....

.....

.....

.....

.....

L

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wymień nazwy pięciu polskich zespołów

1.
2.
3.
4.
5.

Wymień imiona i nazwiska pięciu polskich sportowców

1.
2.
3.
4.
5.

Zagrajmy w skojarzenia

np. mleko- krowa- łąka- kwiaty- urodziny- tort- świece- życzenie- spadająca gwiazda itd.

PATELNIĄ-

.....

.....

.....

GAZETA-

.....

.....

.....

DOM-

.....

.....

.....

KAWA -

.....

.....

.....

Wypisz wyrazy kończące się na:

A

.....A

.....A

.....A

.....A

.....A

.....A

.....A

.....A

.....A

.....A

T

.....T

.....T

.....T

.....T

.....T

.....T

.....T

.....T

.....T

.....T

UZUPEŁNIJ

MIASTA NA LITERĘ W

1.

2.

3.

4.

5.

NAZWISKA POLITYKÓW

1.

2.

3.

4.

5.

Połącz wyrazy przeciwstawne, np. SZEROKI - WĄSKI

GRUBY

ROZBIÓRKA

GORĄCY

DALEKO

CZYSTY

CHUDY

BLISKO

ODEPCHNAĆ

OBJĄĆ

BRUDNY

NOWOCZESNY

OCHŁODZIĆ

BUDOWA

CUDZY

OGRZAĆ

STAROMODNY

WŁASNY

ZIMNY

W poniższym ciągu liter, ukryły się wyrazy, podkreśl je

KAWAHJAKENNENIAHEIPIENIĄDZENIAMENAKENA
LDNASENIORPKLSKWNAM EKSNAMESPIETRUSZKA
MSJAKSNAJEANEKANEJKOTNSJWMANWJANAPIESJ
WHABEKANEJAKANEAHAKOPYTOOJAKAEABJESBAJ
DKAJAKALAFIORJSIWUAJSJAJAJSANWPIWERANJA
OBIADPOKUDRTYWTANOPIERNIKNJEKWKAJJSJSJS
CZEKOLADAOWJSKSAHWBAJABAKRETJWKAKAJAJA
KAOWCAJUŻKOTWICOPRYCCSSSAKOŃJKOPWOEL
AOAJSATJRKWOSSŁOWOOPWOWOWOWOCJKJ

Dokończ przysłowia

Zgoda buduje

Żeby kózka

Uczył Marcin Marcina

Uderz w stół

Było dwóch braci mądrych

Co z oczu

Dopóty dzban wodę nosi

Elektryka

Fortuna

Gdy się człowiek spieszy

Co kraj

Jakie drzewo taki klin

UZUPEŁNIJ

NAZWY ZWIERZĄT NA LITERĘ K

1.

2.

3.

4.

5.

TYTUŁY KSIĄŻEK

1.

2.

3.

4.

5.

Wymień po 6 imion na każdą z podanych liter

M

.....
.....
.....

P

.....
.....
.....

T

.....
.....
.....

A

.....
.....
.....

Wymień owoce i warzywa na następujące litery:

P

.....

A

.....

M

.....

K

.....

G

.....

T

.....

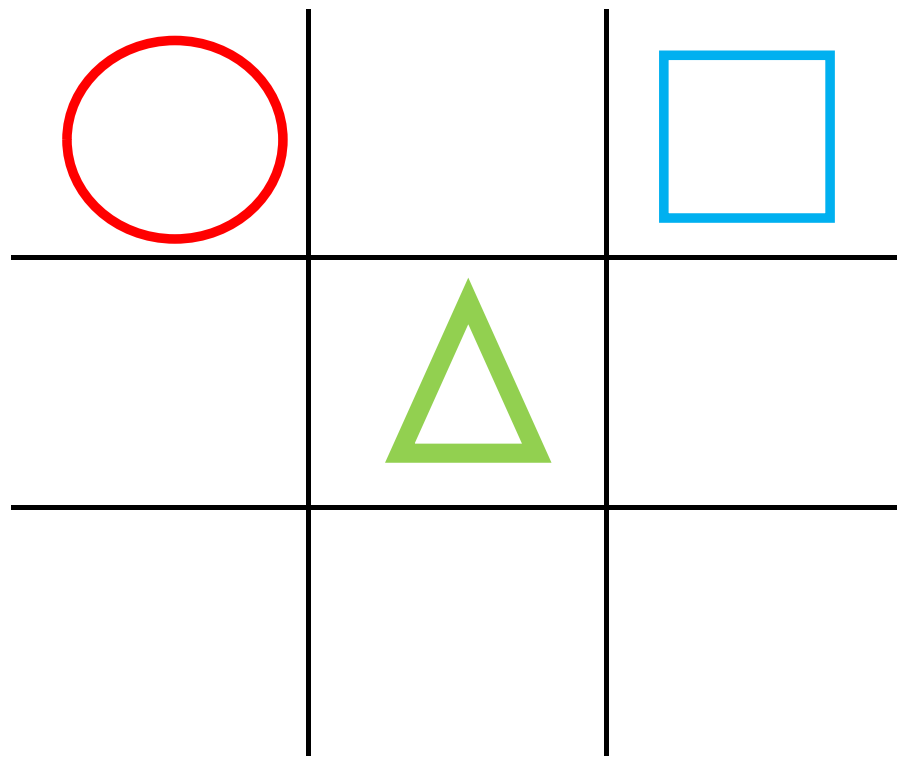
B

.....

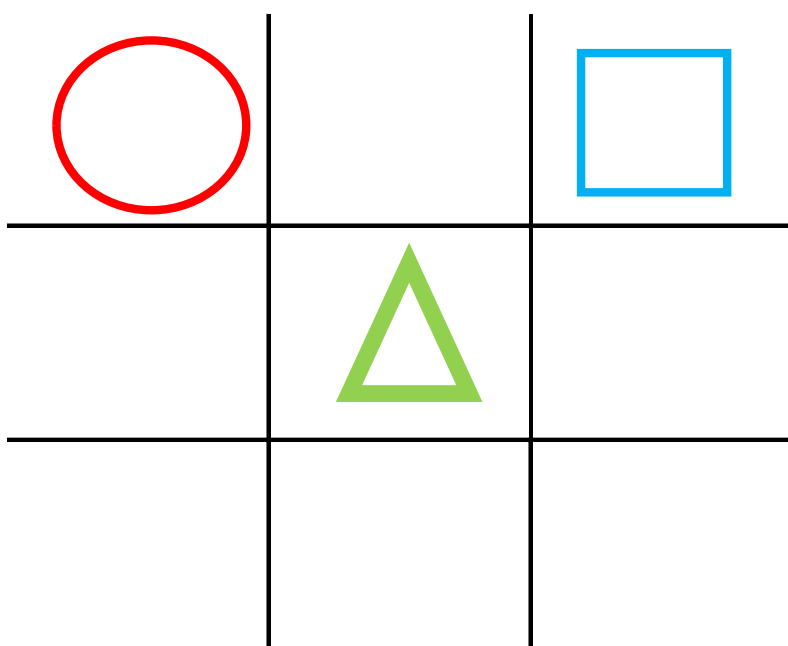
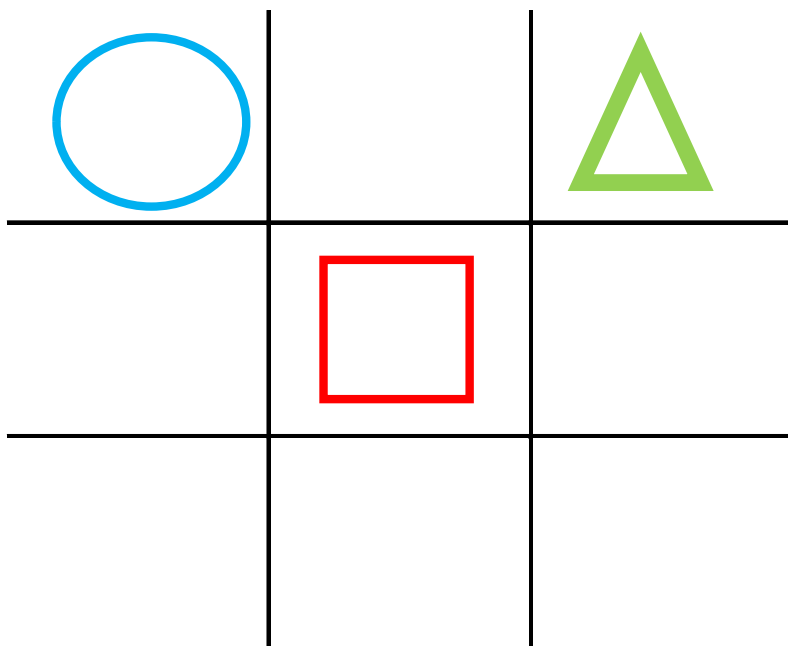
J

.....

Zapamiętaj poniższy schemat



Który z poniższych schematów widziałeś/łaś i poprzedniej stronie?



Ułóż rymy do wyrazu

KOTLETY

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SERCE

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zagrajmy w skojarzenia

np. mleko- krowa- łąka- kwiaty- urodziny- tort- świece- życzenie- spadająca gwiazda itd.

POKÓJ-
.....
.....
.....

PODUSZKA-
.....
.....
.....

TRAWA-
.....
.....
.....

DZIK -
.....
.....
.....

UZUPEŁNIJ

IMIONA TWOICH SĄSIADÓW

1.

2.

3.

4.

5.

NAZWISKA POLSKICH PREZYDENTÓW

1.

2.

3.

4.

5.

Wypisz wyrazy kończące się na:

O

.....O

.....O

.....O

.....O

.....O

.....O

.....O

.....O

.....O

.....O

C

.....C

.....C

.....C

.....C

.....C

.....C







.....C

.....C

.....C

.....C

Przyjrzyj się obrazkom w tabeli i zapamiętaj ich ułożenie, następnie zakryj ją i w tabeli poniżej narysuj je z pamięci.

Uzupełnij związki frazeologiczne(np. czarna owca):

Łabędzi

Czarny.....

Biały.....

Obiecywać gruszki.....

Pójść po

Kozioł

.....marnotrawny

.....honoru

.....zapał

.....po bandzie

.....zmysł

.....jak z nut

NAPISZ SŁOWA KOŃCZĄCE SIĘ NA PODANE LITERY

.....
.....
.....

RIUM

.....
.....
.....

WIE

.....
.....
.....

GI

.....
.....
.....

YCY

.....
.....
.....

TURA

POŁĄCZ ZE SOBĄ FRAGMENTY SŁÓW

DŁUGO

NISTA

CAŁO

TYCY

AKWA

ŚNIKI

PODWIE

KĄT

TRÓJ

NOGA

NALE

RELA

SYMPA

KA

DALTO

PIS

KOLORO

TURA

SYGNA

WANKA

STO

CZOREK

KAW

ROCZNY