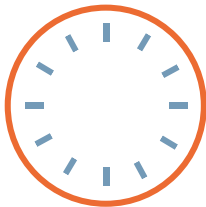


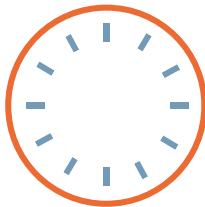
CZAS

MIESIĘCZNE WYZWANIE UMYSŁOWE

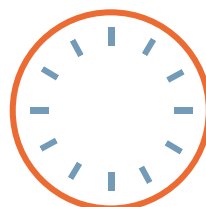
Hotelowe zegary pokazują czas w różnych miastach świata. Uzupełnij godziny w wolnych miejscach. W razie potrzeby możesz dorysować wskazówki.



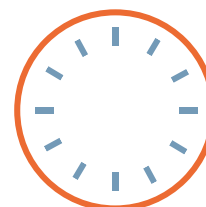
Bogota 18:00



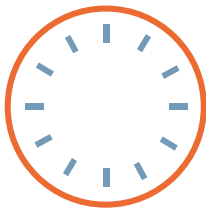
Kapsztad 01:00



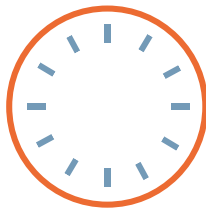
Moskwa 02:00



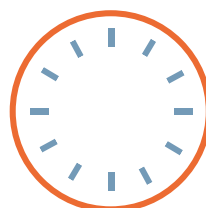
Szanghaj 7:00



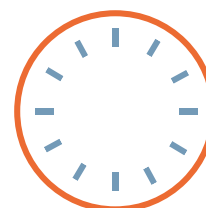
Bogota 0:00



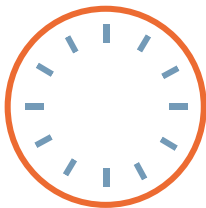
Kapsztad ____



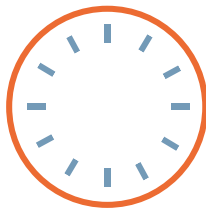
Moskwa ____



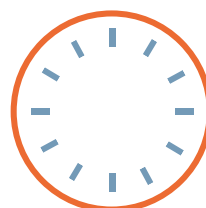
Szanghaj ____



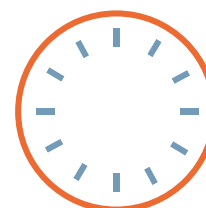
Bogota ____



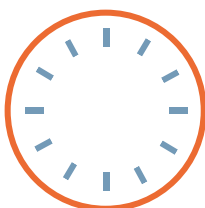
Kapsztad 7:00



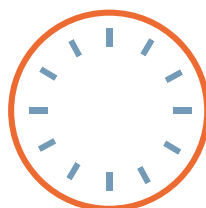
Moskwa ____



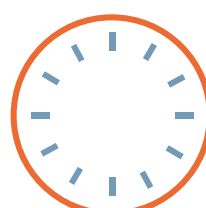
Szanghaj ____



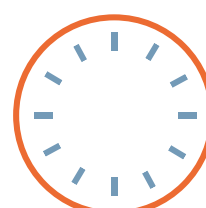
Bogota ____



Kapsztad ____



Moskwa ____



Szanghaj 22:00

więcej ćwiczeń umysłowych znajdziesz na:

psychologdlaseniora.pl/sklep

CZAS

**MIESIĘCZNE WYZWANIE
UMYSŁOWE**

psycholog 
dla **seniora**.pl

Postaraj się odmierzyć czas w myślach. Cztery zadania przed Tobą! Sprawdź poprawność pomiaru, porównując uzyskany czas ze wskazaniem domowego zegara.

- 1. Odmierz w myślach 1 minutę.**
- 2. Zamknij oczy na 3 minuty.**
- 3. Wykonaj 5-minutową gimnastykę.**
- 4. Udaj się na 15-minutowy spacer.**

więcej ćwiczeń umysłowych znajdziesz na:

psychologdlaseniora.pl/sklep

CZAS

MIESIĘCZNE WYZWANIE
UMYSŁOWE

psycholog 
dla seniora.pl

Wymień przynajmniej 5 przysłów lub powiedzeń zawierających słowo „czas”.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

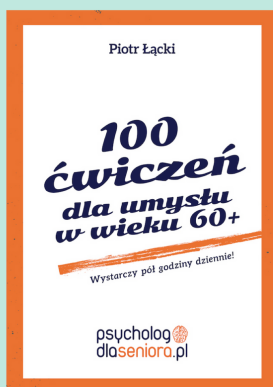
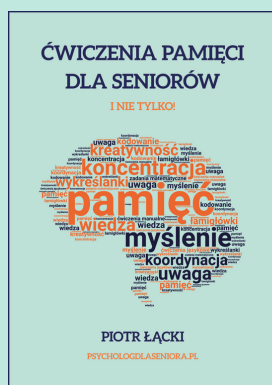
5. _____

więcej ćwiczeń umysłowych znajdziesz na:

psychologdlaseniora.pl/sklep

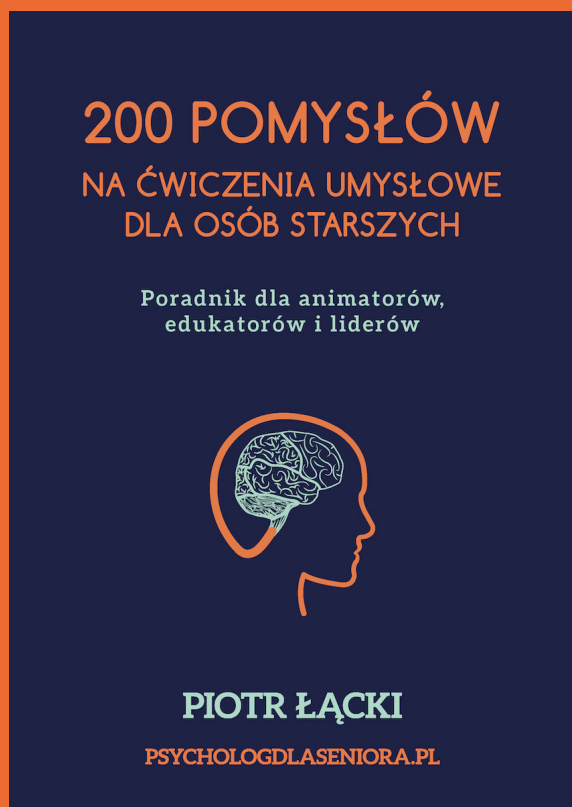
Szukasz kolejnych wyzwań dla umysłu?

Poznaj książki z ćwiczeniami!



psychologdlaseniora.pl/sklep

Premiera tej wiosny!



Praktyczny poradnik
dla animatorów,
edukatorów i liderów

Dowiedz się
więcej!