

Dodatek 02/2021

## Kochany Seniorze!



Składamy najserdeczniejsze życzenia  
zdrowia i wielu lat życia wypełnionych  
radością, szacunkiem i życzliwością  
od każdego napotkanego człowieka.  
Niech jesień życia będzie najlepszym  
czasem do spełnienia rzeczy dotąd  
niespełnionych  
życzą

Prezydium, Pracownicy i Wolontariusze  
Polskiego Biura Opieki Społecznej z Oakleigh

Październik 2021

# QUIZ TIME

Ze względu na utrzymujące się ograniczenia COVID -19 i Lockdown 6.0, w tym ograniczenia w organizowaniu spotkań stacjonarnych, Polskie Biuro Opieki „PolCare” i Federacja Polskich Organizacji w Wiktorii nie mogą jeszcze organizować tradycyjnego Zjazdu Seniora oraz wycieczek.

Z przyjemnością przedstawiamy alternatywny program zajęć dla naszych podopiecznych. Program obejmuje różnorodne aktywności dla seniorów i ich opiekunów, z którego możesz skorzystać w zaciszu własnego domu.

Do wykonania niektórych aktywności będziesz potrzebował smartfona lub komputera z dostępem do internetu.

Otwórz poniższy link i sprawdź jak dobry jesteś w rozwiązywaniu quizów.

**<https://www.polska.travel/pl/nasze-quizy>**

## NASZE QUIZY

Okres pandemii, w którym wiele miejsc jest niedostępnych, to doskonała okazja do zapoznania się z atrakcjami turystycznymi Polski, przebywając we własnym domu. To świetny sposób, aby zaplanować naszą podróż, kiedy będzie ona już możliwa. Mamy dla Was nową propozycję poznawania tych atrakcji – to cykl quizów, które w bardziej rozrywkowy sposób mogą zainspirować Was do zdobywania wiedzy i poznawania wspaniałych walorów turystycznych Polski.

5 Quizów:

- KURORTY POLSKIEGO WYBRZEŻA BAŁTYKU
- POLSKIE MIASTA – STOLICE WOJEWÓDZTW
- POLSKIE PARKI NARODOWE – QUIZ NIE TYLKO DLA MIŁOŚNIKÓW PRZYRODY
- CZY ZNASZ MIEJSCA UNESCO W POLSCE
- ATRAKCJE RODZINNE



# psycholog dla seniora.pl

## ZNANE OSOBISTOŚCI

### Dopisz imiona

WAŁĘSA.....

WOJTYŁA.....

SKŁODOWSKA-CURIE.....

MAŁYSZ.....

POPIEŁUSZKO.....

CHOPIN.....

POLAŃSKI.....

PIŁSUDSKI.....

GÓRNIAK.....

GEPPERT.....

SZURKOWSKI.....

HERMASZEWSKI.....

OLBRYCHSKI.....

GAJOS.....

GLOBISZ.....

CUGOWSKI.....

KIEŚŁOWSKI.....

SŁOWACKI.....

BARTOSZEWSKI.....

MICKIEWICZ.....

EINSTEIN.....

KACZYŃSKI.....

ZAMACHOWSKI.....

NIEDŹWIECKI.....

FREDRO.....

CHROBRY.....

KUBICA.....

GOŁOTA.....

WAJDA.....

BONIEK.....

DYMNA.....

RYNKOWSKI.....

MARKOWSKI.....

CYBULSKI.....

FRONCZEWSKI.....

WODECKI.....

psycholog   
dla seniora.pl

Odwiedź stronę z psychologiczną wiedzą dla osób  
60+: [www.psychologdlaseniora.pl](http://www.psychologdlaseniora.pl)

Polub nas na Facebooku:  
[www.facebook.com/aktywnosceniore](https://www.facebook.com/aktywnosceniore)

# psycholog dla seniora.pl

## TYTUŁY KSIĄŻEK

Uzupełnij tytuły książek i autora (jeśli go znasz)

OGNIEM I .....

W 80.....

ZBRODNIA I.....

PAN.....

MIŁOŚĆ W .....

PRZEMINĘŁO.....

ZIEMIA.....

WŁADCA.....

MISTRZ I .....

WOJNA I .....

ILIADA I .....

STO LAT.....

WOJNA.....

KUBUŚ.....

FOLWARK.....

W POSZUKIWANIU.....

JĄDRO.....

psycholog   
dla seniora.pl

Odwiedź stronę z psychologiczną wiedzą dla osób 60+: [www.psychologdlaseniora.pl](http://www.psychologdlaseniora.pl)

Polub nas na Facebooku:  
[www.facebook.com/aktywnoscsejiora](https://www.facebook.com/aktywnoscsejiora)

# psycholog dla seniora.pl

## TWORZENIE SŁÓW

Stwórz nowe słowa, bazując na podanych wyrazach

TRAWA

TRATWA

TWARDY

DONICZKA

.....

MEKSYK

PUZZLE

.....

DELTA

KSIĄŻKA

.....

DZBAN

KATARYNKA

.....

SYNOWA

SPODNIE

.....

DEKARZ

TALERZ

.....

ARTYSTA

RAMKA

.....

PAPIEŻ

CUKINIA

.....

ERYWAŃ

RENIFER

.....

WIRNIK

GARNEK

.....

MALARZ

BAR

.....

AKCJA

SZUFLADA

.....

NUREK

KALORYFER

.....

KAPITAŁ

CYTRYNA

.....

USTA

LAMPKA

.....

PIONEK

psycholog   
dla seniora.pl

Odwiedź stronę z psychologiczną wiedzą dla osób 60+: [www.psychologdlaseniora.pl](http://www.psychologdlaseniora.pl)

Polub nas na Facebooku:

[www.facebook.com/aktywnosceniore](https://www.facebook.com/aktywnosceniore)

# psycholog dla seniora.pl

## TWORZENIE SŁÓW

Stwórz jak najwięcej słów z liter znajdujących się w wyrazach.

### Przykład

Ze słowa **TATARAK** można stworzyć m.in. słowa **RAK, KAT, TATA, TARA, KARA, RATA**, itd. Chodzi o to, żeby wygenerować jak najwięcej wyrazów. Wypisujemy jedynie rzeczowniki.

**FATAMORGANA**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**PRZEDSTAWICIEL**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**MATEMATYKA**.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Odwiedź stronę z psychologiczną wiedzą dla osób 60+: [www.psychologdlaseniora.pl](http://www.psychologdlaseniora.pl)

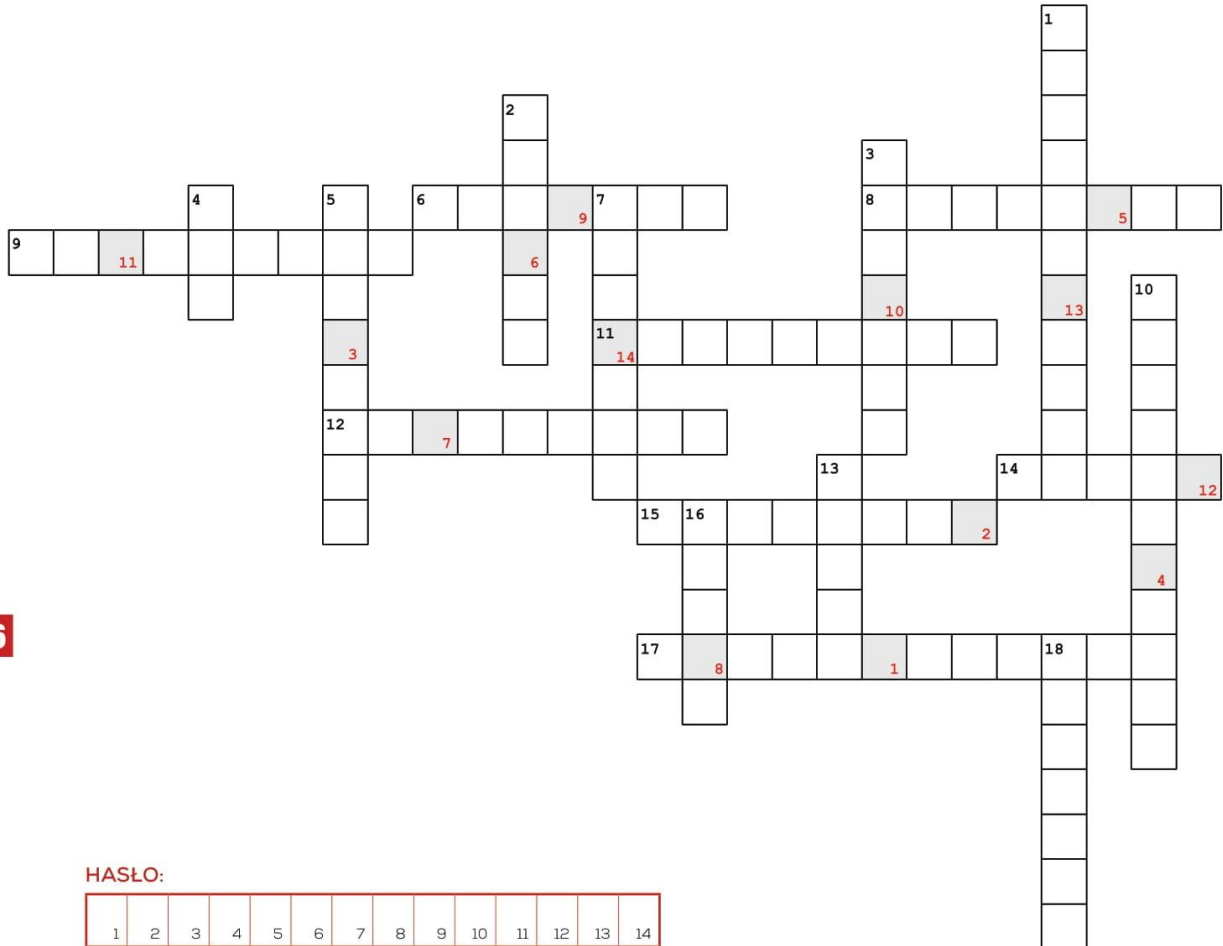
Polub nas na Facebooku:  
[www.facebook.com/aktywnosceniore](https://www.facebook.com/aktywnosceniore)



ŚWIAT SENIORA

## KRZYŻÓWKA

Zachęcamy wszystkich czytelników do przysłania rozwiązania krzyżówki na adres redakcji. Dla pierwszych dziesięciu osób, które poprawnie rozwiążą krzyżówkę, przewidziane są nagrody w postaci książki pt. „Dieta dorosłego człowieka”.



46

HASŁO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

**Poziomo:**

6. Przyprawa korzenna, składnik curry
8. Zbiór starych dokumentów, bank danych
9. Drzewo z koralami
11. Związek chemiczny umożliwiający powstanie emulsji oraz zapewniający jej trwałość
12. Połączenie probiotyku z prebiotykiem
14. Filmowa lub klejąca
15. Służy w wojsku
17. Działania służące przywróceniu podstawowych funkcji życiowych

**Pionowo:**

1. Dolina w Tarach Zachodnich
2. Kraj z Rabatem
3. Umyślnie niewypetnienie albo wypetnienie wadliwie swoich obowiązków
4. Wielkość fizyczna bądź łodyga rośliny
5. Duński bajkopisarz
7. ... Eco, pisarz
10. Omam, miraż
13. ... benjamina, kwiat doniczkowy
16. Potrawa z jaj
18. Miasto w stanie Illinois (USA)



# KWIATY I ROŚLINY

## w piosenkach

1a. Użyj aplikacji QR Code Reader oraz połączenia do internetu, aby dowiedzieć się jakie piosenki zostały zakodowane w poszczególnych obrazkach.

Poziomo:



3. ....



5. ....



7. ....



9. ....



11. ....



12. ....

Poniowo:



1. ....



2. ....



4. ....

Oprac. J.Tarnowska - Źródło: YouTube

## KWIATY I ROŚLINY w piosenkach

Poniowo cd.:

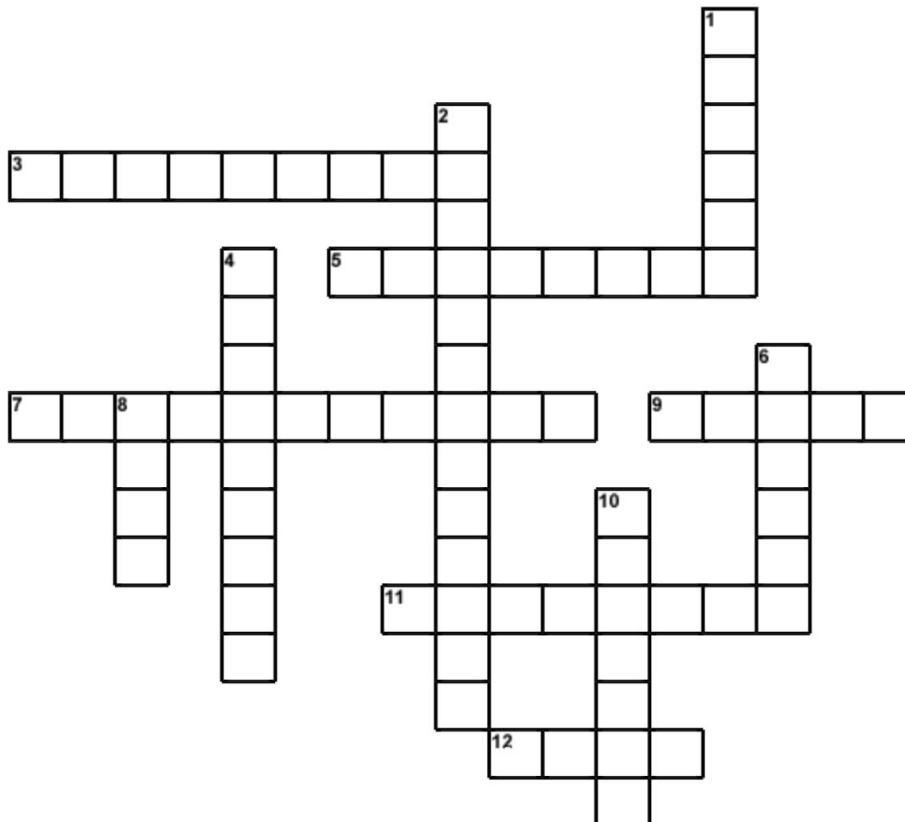


6. ....

8. ....

10. ....

1b. Uzupełnij krzyżówkę nazwami kwiatów oraz roślin występujących w poszczególnych piosenkach.



*Poziomo:*

- 3.
- 5.
- 7.
- 9.
- 11.
- 12.

*Pionowo:*

- 1.
- 2.
- 4.
- 6.
- 8.
- 10.

Oprac. J.Tarnowska - Źródło: YouTube



Acapulcos  
Malibu



Krwawa  
Mary



Margarita  
arbużowa



CZY ZNASZ TE DRINKI?



Cosmopolitan

Użyj aplikacji QR Code Reader oraz internetu, aby dowiedzieć się jak przygotować poszczególne drinki.



Sangria



Pina Colada



Mojito



Biały  
Rosjanin

## MANDALA DO POKOLOROWANIA



Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

ŚWIĄT  
SENIORA

Źródło: AdobeStock

## W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

### Rehabilitacja w domu

### Ćwiczenia, które szybko poprawią krążenie krwi

**To prawda, że więcej starszych osób ma nadciśnienie tętnicze niż niedociśnienie.** Jeśli jednak osoba, będąca pod twoją opieką, należy do tej drugiej grupy, zaproponuj jej wykonywanie prostych ćwiczeń, które pobudzają krążenie krwi i dodają energii na cały dzień. Na ich wykonanie wystarczy poświęcić 6 minut dziennie. Powinno się ćwiczyć raz dziennie, najlepiej rano.



**Poproś, by podopieczna najpierw roztarła dłonie, jakby myła je na sucho. Potem powinna zataczać dłońmi kółka przez dwie minuty.**



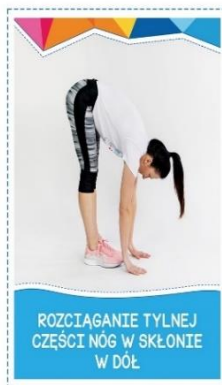
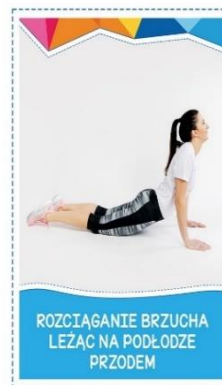
**Osoba, którą się opiekujesz, powinna energicznie i miarowo unosić się na palcach, a potem stawać na piętach. Może się przy tym trzymać np. ściany. I tak przez 2 minuty.**



**Podopieczna ma naśladować ruchy boksera. Czyli przestępować z nogi na nogę i wysuwać na przemian ręce do przodu. I tak przez 2 min.**

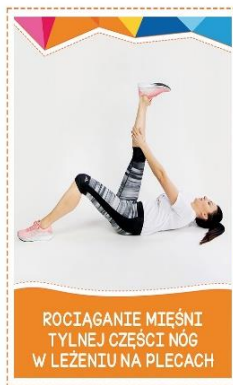
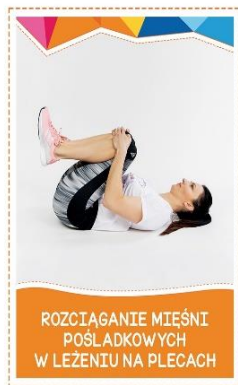
# ZESTAW 1

# Bądźmy elastyczni!



# ZESTAW 2

# Bądźmy elastyczni!



## GIMNASTYKA UMYSŁU POWINNA IŚĆ W PARZE Z GIMNASTYKĄ CIAŁA

**Zadanie 1:** Zabawa w akronimy. Utwórz z pierwszych liter podanych imion słowo lub skrót, na przykład: **Anna, Łukasz, Olga, Mateusz, Sławomir** – słowa: **masło lub słoma**.

- Katarzyna, Tadeusz, Krystian, Ola, Elżbieta
- Anna, Magdalena, Gabriel, Eugeniusz, Izabela, Lucjan
- Janusz, Olga, Celina, Kasper, Euzebiusz, Natian, Ryszard, Anna, Cyprian, Adrian, Natalia, Tadeusz

**Zadanie 2:** Zabawa w znajdowanie ukrytych wyrazów. W poniższym ciągu liter znajdź ukryte słowa, na przykład: **ponweapiesuwy2dv**

*Khehebj34asdyskotekahadsjh2      sadljsfryzjerakskajs      jadsjaskinonsdj  
jasywtrweliterahwh      okularykqwjstóhjesufitladkl7apteka  
jasjabłko27jsuq      wpncvbakołdracaoernarzutamksdk  
posnd73mcnsaolejjsdhaksiqżkas      jdj8mqkaiurw  
desky3programjatwsalapw8      jsuqprękazastonaporęczyw82jkaj  
9jwqpancpaszcvkrzesłopwpajqkmzpparasol9msw*



## GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

# Korzyści z aktywności fizycznej

wpływa pozytywnie  
na samopoczucie

realizowana w grupie  
zmniejsza poczucie  
izolacji

usprawnia ciało  
i pełni funkcje  
rehabilitacyjne

dobrze wpływa  
na układ oddechowy

poprawia krążenie

wpływa na pozytywną  
samoocenę stanu  
zdrowia

 CARE EXPERTS

## UŚMIECHNIJ SIĘ

Jeden z emerytów chwali się przed innymi emerytami swą sprawnością fizyczną, którą uzyskał dzięki ćwiczeniom.

- Tylko z tymi ćwiczeniami nie przesadzaj! – ostrzegają go koledzy.
- Dlaczego?
- Bo jak tak dalej będziesz się odmładzał, to odbiorą ci emeryturę.

\*\*\*

Rozmawiają dwaj emeryci:

- Kiedy po raz pierwszy poczułeś, że nie jesteś już młody?
- Gdy zalotnie mrugnąłem do pięknej młodej kobiety, a ona zapytała czy nie wpadło mi coś do oka.

\*\*\*

- Dziadku, jakie kobiety są najwierniejsze - brunetki czy blondynki? - pyta wnuczek.
- Siwe, wnusiu. Zdecydowanie siwe.

\*\*\*

Złodzieje włamali się do domu. Spotykają w przedpokoju właściciela mieszkania:

- Gdzie są pieniądze? - pytają go grożąc pistoletem
- Nie ma - odpowiada zląkniony
- A złoto? - dopytują rabusie
- A złoto jest. Prawie 100 kilo
- A gdzie je masz?
- W sypialni - odpowiada mąż
- Dawaj je! - krzyczą podnieceni rabusie
- Hanka, złoto ty moje, wstań proszę, jacyś panowie przyszli po ciebie!

\*\*\*

Babcinka ogląda telewizję. A tam w wiadomościach słyszy:

- U dilerów narkotyków znaleziono 300 gram koksu, grozi mu za to 5 lat więzienia
- O Matko Święta, toż to u mnie w komórce mam tego ze 2 tony!

\*\*\*

Spotykają się dwie starsze koleżanki:

- Jak tam zdrowko Janeczko?
- Ach strasznie - korzonki, migrena, łupie w kościach, wrzody żołądka, ledwo wstaję z łóżka.
- A to ciekawe, wczoraj popołudniu wychodził od ciebie jakiś przystojniak, pod wiecór kolejny, a późną nocą jeszcze jeden. Chyba nie powiesz, że przychodzili na telewizję?
- Co za ludzie!? Tylko jeden narząd sprawny, a już zazdroszczą!

Jeśli możesz wywołać uśmiech na czyjeś twarzy, rób to jak najczęściej.

Wszyscy bardzo tego potrzebujemy!!!



Srebro we włosach,  
 złoto w zębach,  
 cukier we krwi,  
 pokłady tłuszczu w  
 arteriach i niewyczerpane  
 zasoby naturalnego gazu!  
 Kurde, nigdy nie  
 przypuszczałam, że będę  
 kiedyś aż tak bogata !!

Rozmawiają dwie przyjaciółki:

- Krycha, jak ty schudłaś ! Co to za dieta??
- Ziemniaki, buraki, marchewka, cukinie...
- Ale gotować, czy smażyć?
- Plewić !!





- Cześć, jak ty ładnie wyglądasz! Ile obecnie ważysz?!
- W okularach 60 kilogramów.
- A bez okularów?
- Bez okularów nie mogę odczytać wyniku.



**Szkoła. Nauczycielka do ucznia.**


- Jasiu! Zawsze, gdy jest klasówka, to Ciebie nie ma w szkole, z powodu chorej babci.
- Proszę pani, my też podejrzewamy, że babcia symuluje...



Babcia Jasia była głucha, więc wnuczek kupił jej na 80 urodziny aparat słuchowy.

Miesiąc później:

- Babciu, jak tam Twój aparat słuchowy?
- Bardzo dobrze, wnusiu! Dzięki Tobie już 3 razy zmieniłam testament!




- Kochanie, nie mogę znaleźć herbaty!
- Ty beze mnie z niczym byś sobie w życiu nie poradził! Herbata jest w apteczce, w puszcze po kakao, z naklejką "sól"!




W telewizji wciąż tylko te durne programy o gotowaniu.

Zygmunt, to nie telewizor tylko mikrofala.

**Młodość się kończy, kiedy torba kosmetyków zmienia się w apteczkę pierwszej pomocy**



**Dlaczego kobiety żyją dłużej? Bo jak zwykle nie są gotowe na czas.**




- Kochanie, po co Ty po raz dziesiąty przeglądasz nasze świadectwo ślubu?
- Szukam terminu ważności...

**ZARTY DLA SENIORÓW**

ZE ŚMIECHEM PRZEZ STAROŚĆ



## Bajka o trzech pajakach

Obok stajni trzy pająki niedaleko mojej łąki  
 założyły się ze sobą jaką pajęczynę zrobią

ten największy mówi tak  
 jestem duży siłę mam i na muchy sposób mam  
 zrobię pajęczynę dużą że poradzi sobie z burzą

średni pająk nie był dłużny  
 twoja gadka zbytek próżny  
 jestem mniejszy i cóż z tego  
 jestem szybki mój kolego

i naplotę tyle nici że się każda mucha chwyci

a ten mały całkiem tygi co miał całkiem małe nici  
 szepnął cicho co mi tam może jednak radę dam  
 i do pracy poszli w ruch aby złapać dużo much  
 każdy z nich dokończył dzieła  
 skąd się taka dziura wzięła

ten największy zrobił sieć ale much nie może mieć  
 bo szczeliny przepuszczały i się muchy nie łapały

średni pająk chwycił pare ale same chore stare  
 i stanęli całkiem wryci bo małego nici tygi  
 żadnej muchy nie puścili  
 wszystkie w locie przechwycili

Jaki morał z tego płynie?  
 Nie wielkość zawsze się liczy,  
 ale jakość i wykonanie nici.

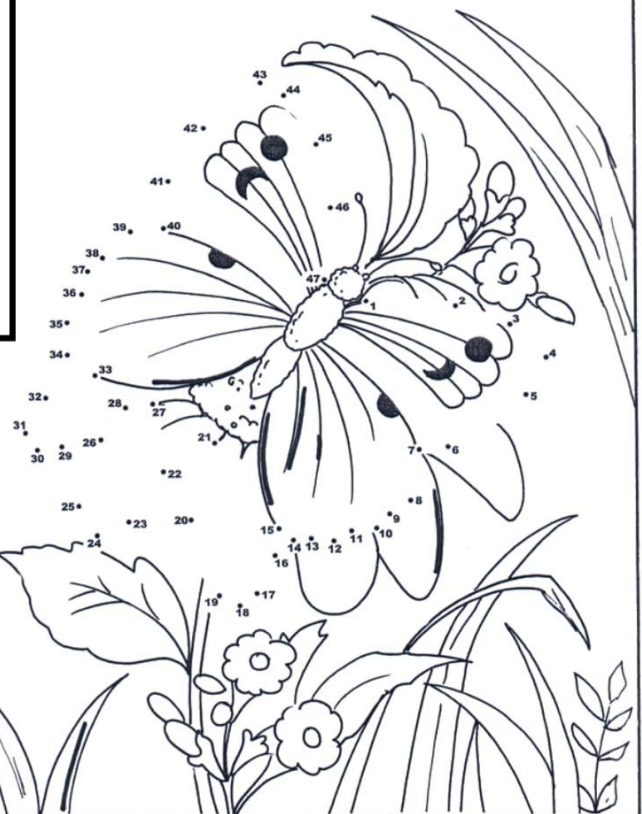
**Autor: Konrad Dziennik**

## Przysłowia i powiedzenia

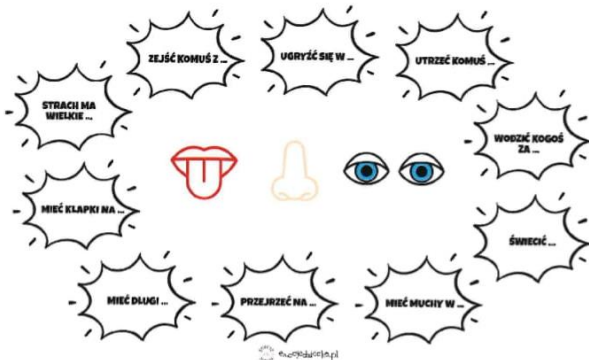
ZASTANÓW SIĘ JAKIE STEREOTYPY SĄ W NICH UKRYTE

- Co młodość uroni, tego starość nie dogoni.
- Coś siał w młodości, to będziesz zbierał w starości.
- Czego się za młodu nauczysz, na starość jakbyś znalazł.
- Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci.
- Każdy na starość żałuje, że się za młodu nie uczył.
- Poznać łatwo w starości, jaki kto był w młodości.
- Starość nie radość, młodość nie wieczność.
- Starość nie radość, śmierć nie wesele
- Gdyby babcia miała drucik, to by było radio.
- Gdyby babcia miała wasy, to by była dziadkiem.
- Gadał dziad do obrazu, a obraz do niego ani razu.

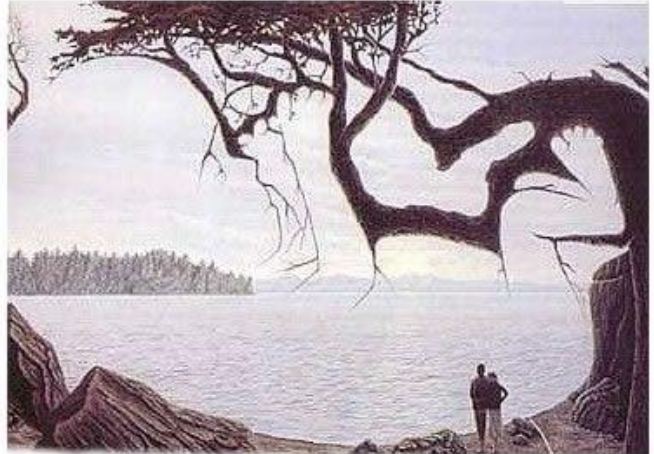
Połącz kropki od 1 do 46 i pokoloruj.



**DOPASUJ I POŁĄCZ**



## CO WIDZISZ?



znajdź dziecko



## NADZIEJA

### TAKIE PROSTE, A TAKIE MĄDRE

Na stole paliły się 4 świece.

Gdyby ktoś się mocno skupił usłyszałby ich cichą rozmowę.

Pierwsza świeca powiedziała:

- Jestem pokojem, świat jest pełen zła i agresji. Czas żebym zgasła.

Druga świeca odpowiedziała:

- Ja jestem wiarą, ludzie już przestali mnie potrzebować.

Po czym delikatny podmuch zgasił jej płomień.

Trzecia świeca powiedziała:

- Jestem miłością, ludzie zapomnieli jaka jestem ważna. Nikt nie stawia mnie już na pierwszym miejscu, ludzie zapominają, żeby kochać nawet swoich najbliższych.

Nie czekając zgasła.

Do pokoju wbiegło dziecko. Chłopiec spojrział na świece i powiedział:

- Dlaczego jesteście zgaszone? Ja się boje ciemności – po jego twarzy spłynęła łza.

Odpowiedziała mu czwarta świeca:

- Póki się palę, reszta świec znów może zapłonąć.

Chłopiec wziął ostatnią świecę i zapalił pozostałe. Kiedy zapłonęły jego twarz się rozpromieniła.

**Tak długo jak płonie nadzieja, zawsze rozpali w nas miłość, wiarę i pokój.**



## CIEKAWY MATERIAŁY ONLINE

### Miesięcznik STOLICA – o historii Warszawy i Mazowsza

- Wydania z 2018 roku → <http://warszawa-stolica.pl/stolica-archiwum-2018/>
- Wydania z 2020 roku → <http://warszawa-stolica.pl/stolica-wydania-2020/>

### Culture.pl – wszystko o kulturze

<https://culture.pl/pl>

### Ninateka.pl – filmy, teatry, koncerty, audiobooki

#### Filmy

- „Dziennik z podróży” (reż. Piotr Stasik) to historia przyjaźni Tadeusza Rolke, 82-letniego mistrza fotografii reportażowej, i 15-letniego zafascynowanego fotografią Michała → <https://ninateka.pl/vod/dokument/dziennik-z-podrozy-piotr-stasik/>
- „Pierwszy film” – tranwersacja filmu braci Lumière (reż. Józef Piwkowski) → <https://ninateka.pl/vod/animacje/pierwszy-film-jozef-piwkowski/>
- „ABC Miłości” (reż. Michał Waszyński) – gwiazdy przedwojennego kabaretu – Adolf Dymśza, Maria Bogda, Basia Wywerková, Kazimierz Krukowski uwikłani w nieoczywistą historię miłosną → <https://ninateka.pl/vod/fabula/abc-milosci-michal-waszynski/>
- „Dwie Joasie” (reż. Mieczysław Krawicz) → <https://ninateka.pl/vod/fabula/dwie-joasie-mieczyslaw-krawicz/>
- „Będzie lepiej” (reż. Michał Waszyński) → <https://ninateka.pl/vod/fabula/bedzie-lepiej-michal-waszynski/>
- „Dziewczyna szuka miłości” (reż. Romuald Gantkowski) → <https://ninateka.pl/vod/fabula/dziewczyna-szuka-milosci-romuald-gantkowski/>

#### Audiobooki

- „Mistrz i Małgorzata” Michaił Bułhakow → <https://ninateka.pl/vod/ksiazki-czytane/mistrz-i-malgorzata-michail-bulhakow/>
- „Papusza” Angelika Kuźniak → <https://ninateka.pl/vod/ksiazki-czytane/papusza-angelika-kuzniak/>
- „Dolina Issy” Czesław Miłosz → <https://ninateka.pl/vod/ksiazki-czytane/dolina-issy-czeslaw-milosz/>

### Linki do stron religijnych

- Życiorysy świętych → <https://zyciorysy.info/zyciorysy-i-biografie/swieci/>
- Słowo na dziś i nie tylko → <http://www.przemiana.biblia.pl/>
- Szata – książka religijna do wysłuchania → [https://www.youtube.com/watch?v=d\\_IsGfOPyEY](https://www.youtube.com/watch?v=d_IsGfOPyEY)

## Podcasty

### Polskie Radio

iOS → <https://apps.apple.com/pl/app/polskie-radio/id1505314962?l=pl>

Android → <https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.polskieradio.mobile>

### Radio Nowy Świat

iOS → <https://apps.apple.com/pl/app/radio-nowy-%C5%9Bwiat/id1516686433?l=pl>

Android →

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thehouseofcode.radio.nowy.swiat>

**FOCUS** – magazyn popularnonaukowy

<https://www.focus.pl/podcasty>

## Ciekawe kanały na YouTube

- Pasjonaci – krótkie reportaże o ludziach z pasją <https://www.youtube.com/c/Pasjonaci>
- Kanał „7 metrów pod ziemią” - wywiady o tematyce społecznej <https://www.youtube.com/channel/UCwz-vpQaawff1CxXKpU-FAw>
- Świadkowie Epoki – wielkie archiwum historii mówionej Instytutu Solidarności i Męstwa im. Witolda Pileckiego <https://www.youtube.com/c/%C5%9AwiadkowieEpoki/featured>
- Kanał Instytutu Pamięci Narodowej – filmy i reportaże opowiadające o historii Polski i Polaków <https://www.youtube.com/user/IPNtvPL>
- Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu <https://www.youtube.com/user/MPPOpole/featured>
- Kanał „7 metrów pod ziemią” - internetowe wywiady o tematyce społecznej <https://www.youtube.com/channel/UCwz-vpQaawff1CxXKpU-FAw>

## Gry online

- Puzzle <https://www.jigsawplanet.com/>
- Mahjong <https://mahjon.gg/>
- Sudoku <https://sudoku.com/pl>
- Klocki logiczne <https://szarada.net/krzyzowki/kolekcja/pentomino/>
- Szyfry <https://samequizy.pl/czy-uda-ci-sie-rozwiazac-te-szyfry/>
- Krzyżówki <https://szarada.net/krzyzowki/kolekcja/rozne-1/>
- Szachy <https://pl.grandgames.net/chesspuzzles/>
- Kolorowanki <https://www.kolorowankionline.net/idzie-wiosna>
- Mandale <https://mandalas.coloringcrew.com/>

## Quizy

- QUIZY Muzyczne ABC+D — międzypokoleniowa zabawa dla dzieci i rodziców <https://muzeumpiosenki.pl/menu2/edukacja/quizy-muzyczne-abcd.html>
- Same Quizy <https://samequizy.pl/>
- Quizowa <https://www.quizowa.pl/>
- Polska Travel <https://www.polska.travel/pl/nasze-quizy>