

# **Pracovný zošit pre deti**

**Kreativita, vyjadrovanie a empatia  
Koncentrácia a lepšie sústredenie  
Typy na pohybové aktivity**



# Koncentrácia a lepšie sústredenie

## 4. Nájdi medzi písmenami zmyslupné slová:

IOUGHFKJABMBVIUYJMSKBŠŤTRNAVAOLKHSFLUČENECKJGTMB  
HLKHATRENČÍNLIKASFHŠZMDBÍÁÔHFBYTČABMBUHMALACKYLK  
UASJKGZIUUGJKFÝŠYUHLČSKALICALIGKJFSMARTINLKHFLKHGST  
ŽKMBNRASŽILINAKJGFSZVOLENJKGASOÔJGKSÔODGBMGJDKS  
AJHGZÝŽLČŠJNVMICHALOVCEUITKEGWMFNSBARDEJOVKJGFB  
UIGKJASFNMZÁŽLUČRUŽOMBEROKLKJABFMPRIEVIDZAKJGEFB  
KJHIKUYSMBNKZFHPOPRADLKHMBRATISLAVALKGHMSFBZXKAJ

## 5. Pozorne si prečítaj text a potom odpovedz na otázky pod textom

(Po prečítaní si článok zakri a spamäti odpovedz na uvedené otázky. Odpovede si potom skontroluj v článku):

Fedor pochádzal zo stredného Slovenska. V Bratislave žil už 5 rokov a veľmi sa mu tam páčilo. Iste to bolo aj preto, že si hneď našiel skvelých kamarátov - Janka, Zuzku a Nora. Najviac si rozumel s Jankom, chodievali spolu do kina, lebo sa im páčili komiksové príbehy. Najviac fičali na sérii Avengers. Zuzka zase skvelo varila, často k nej chodievali na vynikajúce nedeľné mäsové vývary a kapustu s knedľou a pečeným mäsom. A Noro? Ten bol športovec telom a dušou! Hrával tenis, hádzanú a volejbal. Najviac ho však bavil beh a v zime lyžovanie. Boli skvelá partia!

### Otázky:

Odkiaľ pochádzal Fedor?

Ako dlho žil v Bratislave?

Čo im najviac chutilo u Zuzky?

V čom si rozumel s Jankom?

Aké športy mal rád Noro?

## 6. Napíš, čo najviac predmetov, vyrobených z uvedených materiálov.

Z kože, z dreva, zo skla, z papiera, z kovu.

# Typy na pohybové aktivity

## Ako lepšie zapájať mozog (hrubá a jemná motorika)

- Skús si dnes večer umývať zuby ľavou rukou (ak si ľavák, tak pravou rukou - čiže rukou, ktorú nepoužívaš často, bežne).
- Nakresli na veľký papier znak nekonečna, teda ležatej osmičky. Niekoľkokrát ho obtiahni ľavou a aj pravou rukou. Ak je dosť veľký, pokús sa po papieri aj kráčať.
- Pusti si svoju obľúbenú hudbu a tancuj tak, akoby ťa nikto nevidel. Tanec veľmi prospieva mozgu a celému telu.
- Urob pohyb naprieč telom- pravý lakeť k ľavému kolenu a opačne. Zopakuj niekoľkokrát po sebe.
- Skákanie na jednej nohe z jednej časti miestnosti do druhej. Nohy vymeň a skáč naspäť.
- Pokús sa stáť na jednej nohe ako strom. Vydrž jednu minútu a vymeň nohy. Opäť chvíľu vydrž.
- Pokús sa vyhadzovať a žonglovať s tenisovými alebo s inými menšími loptičkami.
- Vieš krútiť s bokmi tak, aby si udržal veľkú obruč hula hop? Aj toto cvičenie poteší tvoj mozog a tvoje celé telo!