

TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

AKTIVITY VHODNÉ PRE DETI

Pripravila: Mgr. Alexandra Palkovič

*Náš mozog je najdôležitejší orgán z celého tela.
Je potrebné si ho chrániť, ale aj sa oňho dobre starať.
Mozog dobre funguje vtedy, keď máme dostatok pohybu,
zdravej stravy, odpočinku, ale aj tzv. kognitívnych aktivít.
Znamená to, že náš mozog musíme vhodne zaťažovať a trénovať ho.*

CVIČÍME KREATIVITU, VYJADROVANIE A EMPATIU

Prvá úloha:

Sadnite si do kruhu so spolužiakmi. Budeš hovoriť o spolužiakovi po tvojej pravej ruke. Typy na otázky:

1. „Páči sa mi na tebe, že ...“ (že ...dobre sa učíš, ...vieš hrať výborne futbal).
2. Dve prídavné mená, ktoré ťa vystihujú...(si spravodlivý a vždy dobre naladený...)
3. Požiadam ťa o pomoc, keď...

Druhá úloha:

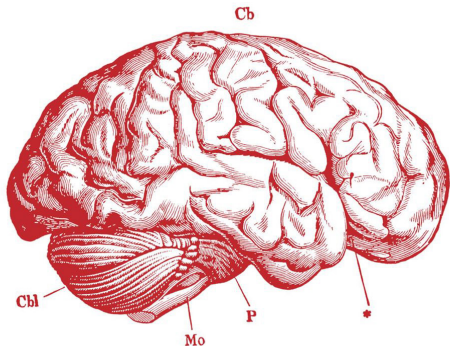
Premýšľaj a nahlas povedz:

Naposledy som sa zasmial keď...

Naposledy som bol smutný alebo nahnevaný, keď...

Cítil som sa osamelo, keď...

Človek, s ktorým môžem o čomkoľvek hovoriť, (ktorý ma rozosmeje) je...



TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

Tretia úloha:

Napiš krátky príbeh o živote z pohľadu 6-mesačného dieťaťa alebo 85-ročného človeka.

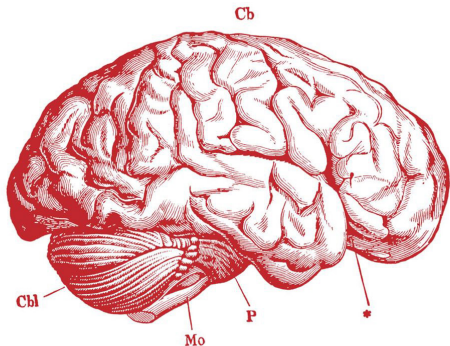
CVIČÍME KONCENTRÁCIU A LEPŠIE SÚSTREDENIE

Štvrtá úloha: *zahrajte si hru Meno, Mesto, Zviera, Vec*

Zvoľte si ľubovoľné písmeno a po rade hovorte kategórie (meno na A – Alena, Alica...)

Piata úloha: *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):*

Martin bol žiak siedmej triedy športového osemročného gymnázia. Medzi jeho najlepších kamarátov patrila Soňa, Fero a Juraj. Všetci radi chodili na krémeše do cukrárne, ktorá bola vo veľkom obchodnom dome. Vo štvrtok bol ich deň – návšteva cukrárne! Škoda, že Juraj s nimi nešiel, mal totiž futbalový zápas. On jediný uprednostňoval veterníky pred krémešmi. Ale nielen to. Odkedy spoznal Zuzku, vreckové šetрил aby ju mohol pozvať do kina. Práve začali premietat nového Spidermana, to bolo niečo! Pozval Zuzku a ona súhlasila. Kino začínalo o 16.30, lístky kúpil vopred. Zuzka sa mu však pred kinom priznala, že ona Spidermana vidieť nechce, oveľa radšej má horrory. Jurajovi neostávalo nič iné, len lístky vrátiť a vymyslieť náhradný program. Išli teda za kamošmi do cukrárne. Ako naschvál krémeše boli v ten deň vypredané. V ponuke však boli veterníky, sacherova torta, ovocné chesecaky a čerstvé croissanty. Náhradný program dopadol na jednotku.



TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

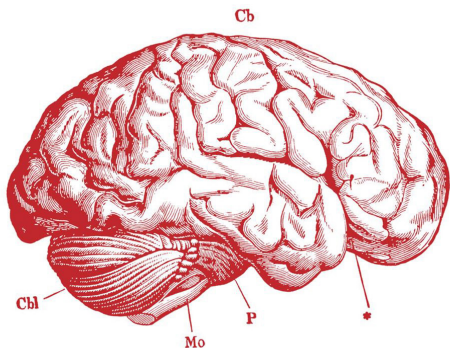
Otázky k príbehu:

1. Povedzte mená osôb z príbehu
2. Povedzte zákusky z príbehu
3. Kto šiel s kým do kina?
4. Prečo sa rozhodli neísť do kina?

Šiesta úloha: *povedz alebo napíš, ktoré povolanie:*

- Nosí uniformu
- Potrebuje k svojej práci náradie
 - kladivo, kladivko
 - nožnice, nožničky
 - palica, palička
 - tabuľa
 - slnko
 - varecha

Siedma úloha: Sadnite si do kruhu. Precvičíte si svoju pozornosť a krátkodobú pamäť. Jeden z kruhu začne hovoriť: „Na výlet do lesa s kamarátmi si so sebou vezmem... malinovku.“ Pokračuje ďalšia osoba v kruhu, ktorá celú vetu zopakuje a pridá svoje...“ „Na výlet do lesa s kamarátmi si so sebou vezmem malinovku a švajčiarsky nožík...“ Tak to pokračuje ďalej. Každá nasledujúca osoba zopakuje celú vetu a predošlé veci a pridá svoje. Posledná osoba zopakuje všetko. Je potrebné dávať veľký pozor a všetko si pozorne pamätať!



TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

ČO VŠETKO MOZGU PROSPIEVA A AKO SA OŇHO DOBRE STARAIŤ?

1. Zdravý mozog nemá rád príliš veľa hranoliek a coca coly! Oveľa viac ho potešia napríklad oriešky (kešu, vlašské), jablká, banány, paradajky, zemiaky a kvalitné mäsko! Nepreháňajme to ani so sladkosťami.
2. Oveľa viac ako tablet, má náš mozog rád knihy alebo komiksy. Čítanie je skvelá aktivita, ktorá rozvíja tvoju fantáziu a múdrosť. Tvojmu mozgu neustále blikajúca obrazovka fakt neprospieva.
3. Pohyb, pohyb, pohyb. Ten prekrvuje celé telo a tak nám lepšie prúdi krv aj do mozgu.
4. Myslíte, že nášmu mozgu prospieva aj dobré kamarátstvo? Veru áno! S kamošmi sa rozprávame, uľavujeme svojim pocitom, učíme sa hovoriť svoje názory. To všetko je dôležité pre vytváranie myslenia a reči – dôležité schopnosti nášho mozgu.
5. Umenie ako tancovanie, kreslenie, spev, návšteva múzeí sú skvelé aktivity vďaka ktorým sa rozvíja naša pravá hemisféra. Užívajme si svet okolo nás v jeho plnej kráse.
6. Krížovky, sudoku, cudzie jazyky, násobilka, hádanky sú zas vhodné pre našu ľavú hemisféru. Doprajme mozgu aj tieto aktivity a naša dobre fungujúca hlava sa nám odvdáčí.

