

KONCENTRACIJA



Izazovi mozak, uživaj u igri zadatoka.

Radna bilježnica "KONCENTRACIJA" nastala je u okviru projekta
Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja.

Projekt je novčanom potporom podržala Zagrebačka županija.

CeZaM Zaprešić

Zaprešić, 2025.

Autorica i kreatorica radne bilježnice: Lucija Rudelić, *mag.paed.soc.*



Ova radna bilježnica je namijenjena djeci u dobi *od 7 do 14 godina*, a fokusira se na **razvoj koncentracije, pažnje i osnovnih vještina rješavanja problema.**

Kroz zabavne i interaktivne vježbe, djeca će učiti kako poboljšati svoju pažnju, pamćenje i sposobnost razmišljanja. Vježbe su prilagođene uzrastu i uključuju igre, zadatke za razmišljanje i izazove koji pomažu u razvoju mentalne izdržljivosti.

Cilj bilježnice je pomoći djeci u učenju kroz igru i izazove, potičući ih na kontinuirani napredak i samoprocjenu.

Kroz cijelu radnu bilježnicu pojavljuje se *Sparx* – lik koji će pomagati djeci u svim vježbama.



Sparx daje **savjete, trikove i izazove** kako bi se koncentracija postupno razvijala i jačala.

Koncentracija i pažnja pomažu da se bolje fokusiramo na zadatke, pamćenje informacija postaje lakše, a misli organiziranije.

Osnovne vještine rješavanja problema uče kako promišljeno pristupiti izazovima, donositi odluke i pronalaziti rješenja.

Sve vježbe u ovoj bilježnici osmišljene su da istovremeno budu **zabavne i korisne** – djeca jačaju svoj mozak, razvijaju mentalnu izdržljivost i uče kako uspješnije učiti i rješavati zadatke.

SADRŽAJ

Upoznaj <i>Sparxa</i>	1-2
Cjelina 1: Fokus i pažnja – <i>treniraj svoje oči i strpljenje</i>	3-10
Cjelina 2: Logičko razmišljanje – <i>slagalice za tvoj mozak</i>	11-17
Cjelina 3: Čitanje s razumijevanjem – <i>pronađi skrivene poruke</i>	18-24
Cjelina 4: Pamćenje i prisjećanje – <i>testiraj koliko toga možeš</i>	25-31
Cjelina 5: Super izazovi – <i>spoji sve moći u jednom!</i>	32-38
Završna poruka + DIPLOMA	39-40
Samoprocjena	41
Savjeti za dalje – kratki, praktični trikovi	42





Moja supermoć je **koncentracija**, a sad ću ti pomoći da i ti razviješ svoju!

Možda ti se ponekad dogodi da ti misli odlutaju dok učiš, da zaboraviš što si trebao/la napraviti ili ti se jednostavno teško koncentrirati. Znam, to se događa svima!

Ali dobra vijest je: **koncentracija se može vježbati!**

U svakoj vježbi bit ću tu uz tebe – s pokojim savjetom, bodrenjem i malim trikovima!

Na kraju svakog tjedna možeš pogledati koliko si napredovao/la i kako se osjećaš.

Spreman/na? Krenimo trenirati mozak – i zabaviti se usput!

Vježbe koje ćeš ovdje raditi pomažu ti da razviješ:

- ✓ **Selektivnu pažnju** – naučiš se usredotočiti na ono što je važno i ignorirati smetnje.
- ✓ **Radnu memoriju** – lakše pamtiš stvari i brzo ih se prisjećaš.
- ✓ **Logičko razmišljanje** – vježbaš kako razmišljati i rješavati zadatke.
- ✓ **Vizualnu percepciju** – brže uočavaš obrasce i detalje.
- ✓ **Mentalnu izdržljivost** – duže ostaješ koncentriran/a i ustrajan/a.

*Pobrini se da
oko tebe bude tišina dok radiš,
i svakako uzmi male pauze – tako
će tvoj mozak imati vremena
za odmor i razmišljanje.*



CJELINA 1

FOKUS I PAŽNJA

*Ponekad te
lako nešto omete?
Ove vježbe pomažu da
tvoj mozak nauči što je važno,
a što može ignorirati.*



 CILJ:

*Učiti usmjeriti pažnju na zadatak, ignorirati ometanja i razvijati preciznost
i strpljenje.*

● ZADATAK 1: Pronađi razlike!

Uputa:

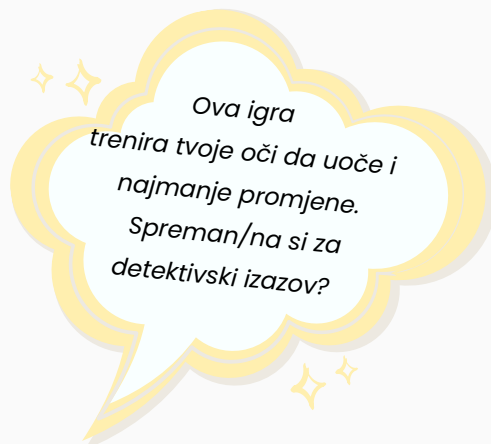
Pogledaj pažljivo slike.

Na njima je gotovo sve isto...

ali nije baš potpuno!

Pronađi i zaokruži sve razlike.

👉 Pokušaj ih pronaći bez žurbe i bez pomoći.



PRONAĐI 3 RAZLIKE.

Savjet: Neke razlike mogu biti stvarno male
– obrati pažnju na detalje!





PRONAĐI 7 RAZLIKA.

● ZADATAK 2: Mreža slova

Uputa:

U ovoj mreži slova, zadatak ti je da zaokružiš sva slova A i E.

👉 Pokušaj ih pronaći što točnije, ali ne moraš žuriti.

D	S	F	N	R	E
K	G	D	A	R	I
M	J	DŽ	L	C	E
D	A	Đ	L	N	Č
R	J	Ž	F	H	S
A	T	M	H	E	N
NJ	E	A	E	Ž	Š
Z	B	A	D	C	E

Tvoj mozak
sad treba pronaći
samo ono što mu je važno
– i zanemariti
ostalo.



Savjet: Gledaj red po red – to pomaže da ne preskočiš
nijedno slovo



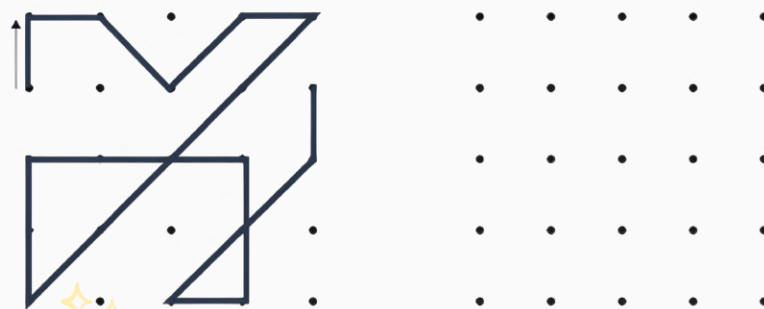
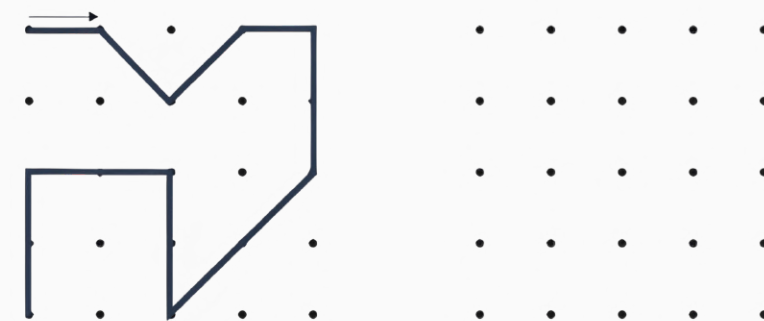
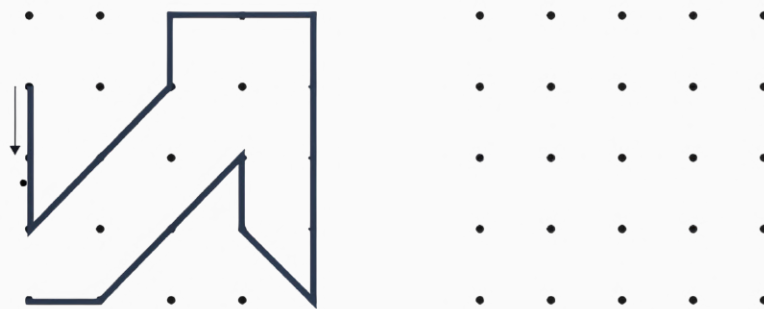
● ZADATAK 3: Linija bez prekida

 Uputa:

Prati liniju od početka do kraja – bez podizanja olovke.

Pokušaj ostati vući linije što točnije možeš.

👉 Ako pogriješiš, pokušaj ponovno. Ovo je vježba strpljenja i pažnje!



Kao akrobatu
na užetu, ruka ti mora
pratiti svaki pokret – bez
greške!

Savjet: Diši polako. Opusti ruku i polako prati linije.



● ZADATAK 4: Koji tukan gleda lijevo, a koji desno?

Uputa:

Pogledaj sve tukane na slici. Neki gledaju lijevo, a neki desno.

☞ Tvoj zadatak je da zaokružiš sve tukane koji gledaju desno **ZELENOM** bojom, a one koji gledaju lijevo **PLAVOM** bojom.

Koliko je tukana lijevo, a koliko desno? Napiši ispod slike svoj odgovor.



Jesi li znao/la da
tukani imaju OGROMAN kljun,
ali je on zapravo lagan kao
pero? Njihov kljun izgleda
teško, ali je šupalj
i savršen za branje voća
s visokih grana.



Savjet: Gledaj prema kojem smjeru ide njihov kljun
– to će ti pomoći!

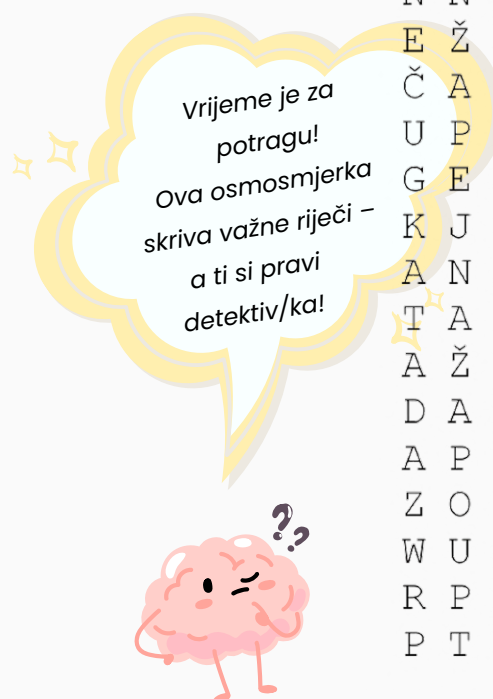


● ZADATAK 5: Osmosmjerkpa pažnje

Uputa:

U kvadratu ispod skrivene su riječi povezane s temom pažnje i koncentracije. Pronađi ih i zaokruži ih olovkom.

☞ Riječi se mogu pojaviti: vodoravno, okomito ili dijagonalno – unaprijed ili unatrag.



C	A	W	S	A	C	H	S	M	T	X	S	C	C	J	Ć	D	V	P
S	M	I	R	E	N	O	S	T	M	I	A	D	D	C	P	R	V	A
E	A	S	P	A	R	X	G	V	H	C	Š	S	Č	T	R	V	P	Ž
J	J	M	T	S	H	K	F	U	W	T	B	I	V	E	I	E	O	L
N	N	B	O	M	B	F	O	R	E	P	A	Š	N	D	S	F	G	J
E	Ž	I	Č	E	R	E	K	E	J	R	J	G	J	A	J	M	L	I
Č	A	L	N	M	Ć	J	U	D	N	O	I	O	P	R	E	Z	E	V
U	P	J	O	O	U	N	S	O	E	M	C	B	A	Ć	Ć	F	D	O
G	E	E	S	R	S	E	O	S	Č	A	A	R	Ć	D	A	O	A	S
K	J	Š	T	I	M	Ć	E	L	U	T	R	Z	M	S	N	K	Ć	T
A	N	K	L	J	J	M	A	I	I	R	T	I	I	T	J	U	O	Q
T	A	A	Š	A	E	A	R	J	Ž	A	N	N	S	R	E	S	N	A
A	Ž	P	Š	K	R	P	I	E	R	N	E	A	L	P	V	E	R	N
D	A	Š	D	T	E	Č	V	D	B	J	C	P	I	L	N	Č	I	E
A	P	I	I	F	N	Š	E	K	D	E	N	U	J	J	N	C	M	J
Z	O	L	D	A	O	Š	J	A	F	P	O	G	L	E	D	E	T	M
W	U	Ć	Ž	P	S	G	L	Z	W	E	K	E	V	N	L	O	S	O
R	P	M	I	M	T	E	I	O	I	E	S	A	S	J	A	B	D	R
P	T	V	M	D	Č	O	C	M	V	S	Y	Z	A	E	W	B	N	P

1. oprez 2. misli 3. pogled 4. učenje 5. pamćenje 6. memorija 7. usmjerenost
8. pažnja 9. fokus 10. tišina 11. mozak 12. koncentracija 13. mirnoća
14. promatranje 15. pažljivost 16. smirenost 17. strpljenje 18. pogled 19. zadatak
20. ciljevi 21. fokus 22. opažanje 23. bilješka 24. točnost 25. redoslijed
26. učenje 27. promjena 28. brzina 29. prisjećanje 30. Sparx

Savjet: Ako ne možeš pronaći neku riječ, pogledaj je unatrag!
Ponekad je najbolje rješenje ono koje najmanje očekuješ.



✓ 1. Kako sam se osjećao/la dok sam radio/la ovu cjelinu?

Zaokruži lice koje te najbolje opisuje:

- 😊 Odlično – bio/la sam pozitivan/na i motiviran/a
- 🙂 Dobro – većinom sam bio/la ok
- 😐 Tako-tako – bilo je i lakših i težih zadataka
- 😞 Loše – bilo mi je teško koncentrirati se
- 😫 Vrlo loše – često sam bio/la frustriran/a ili zbunjen/a

🎯 2. Koliko su mi zadaci bili teški u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 Vrlo lagani
- 2 Lagani
- 3 Umjereni
- 4 Teški
- 5 Jako teški

🏆 3. Koliko sam uspješno radio/la u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 Slabo – nisam se baš trudio/la
- 2 Moglo je bolje – nešto sam napravio/la
- 3 Ok – većinom sam bio/la fokusiran/a
- 4 Dobro – trudio/la sam se i bio/la uspješan/na
- 5 Odlično – dao/la sam sve od sebe!

👉 Nešto što bih sljedeći put napravio/la drugačije:



CJELINA 2

LOGIČKO RAZMIŠLJANJE.

Logika je
igra strpljenja
– što mirnije razmišljaš,
to brže uspiješ.



 CILJ:

Razvijati sposobnost zaključivanja i povezivanja kako bi se lakše rješavali problemi i donosile pametne odluke.

● ZADATAK 1: Koji dolazi sljedeći?

Uputa:

Promotri niz brojeva ili slova i pokušaj otkriti pravilo.

Zatim upiši ono što dolazi sljedeće.

☞ Svaki niz ima svoje pravilo – tvoja misija je da ga otkriješ!

● 2, 4, 6, 8, 

● A, B, C, D, 

● 1, 3, 6, 10, 

● Ž, Š, S, R, 

● 5, 10, 20, 40, 

● B, D, G, K, 



*Logika je
poput slagalice – svaki
komadić ima svoje mjesto.
Samo trebaš pronaći
pravi uzorak!*

Savjet: Pazi na razmake, dodavanja, oduzimanja,
preskakanja ili redoslijed u abecedi.



● ZADATAK 2: Tko je tko?

Uputa:

Pročitaj rečenice i pomoću logike zaključi tko je tko! Obrati pažnju na sve detalje – i one što jesu, i one što nedostaju.

☞ Ponekad su odgovori skriveni u detaljima – obrati pažnju na negacije i povezane pojmove.

Zadatak:

Petar, Luka i Ivana imaju različite kućne ljubimce: psa, mačku i papigu.

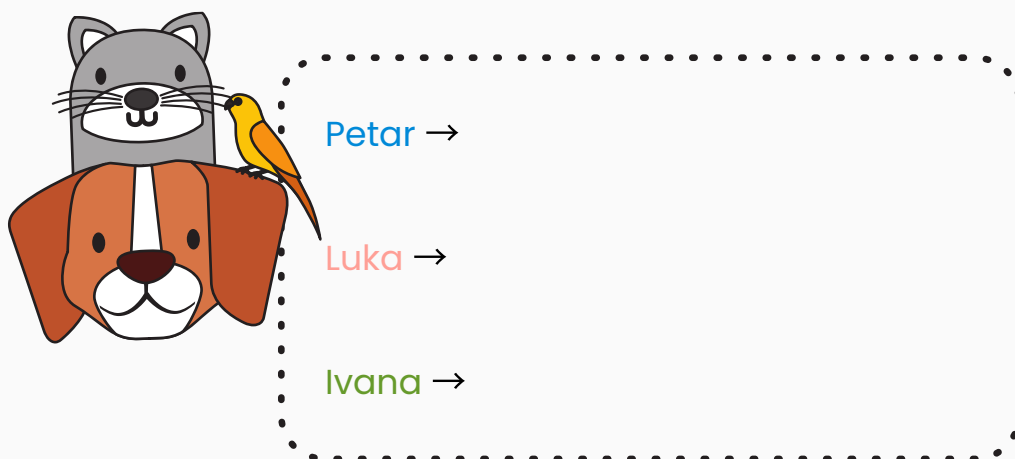
Petar ne voli dlake, pa nema psa.

Luka je alergičan na perje.

Ivana voli pričati sa svojim ljubimcem.

🔍 Tko ima kojeg ljubimca?

Ova vrsta zadatka trenira tvoju sposobnost da filtriraš informacije i povezuješ ih u smislenu sliku!



Savjet: Počni od najočitijih tragova. Kada znaš tko nešto ne može imati, suzi izbor.



● ZADATAK 3: Logički parovi

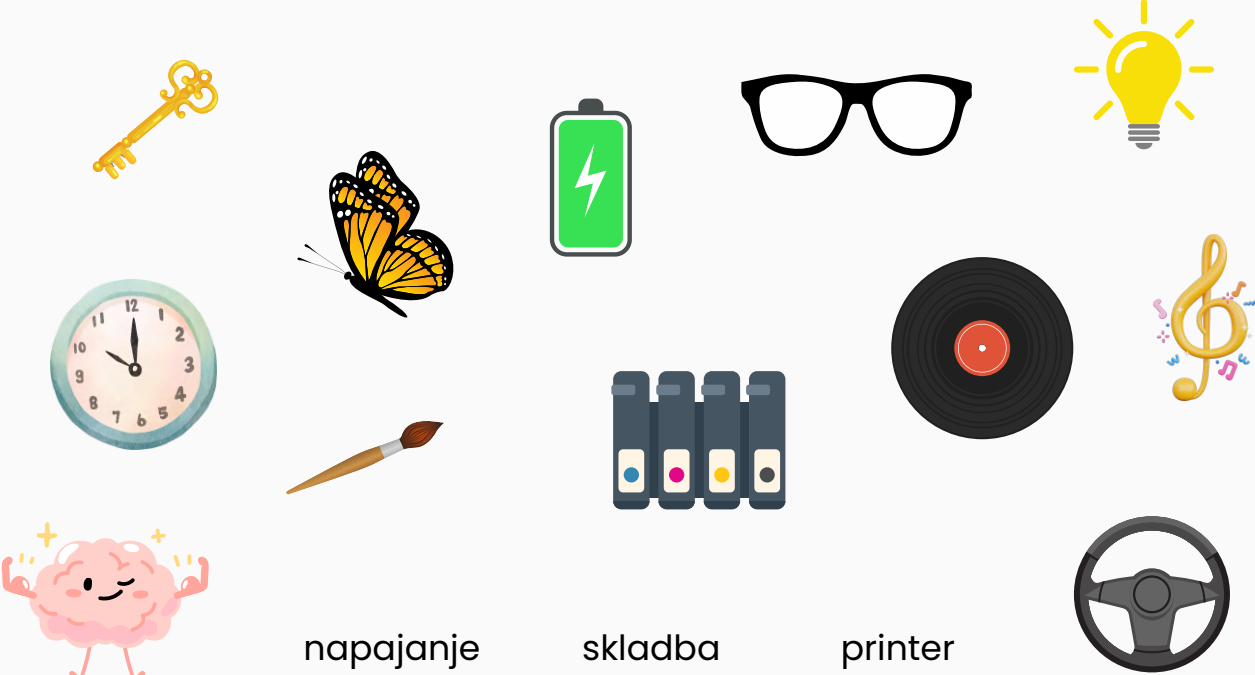
Uputa:

Poveži pojmove koji su u međusobnoj vezi.

To mogu biti:

- uzrok i posljedica
- predmet i njegova upotreba
- dio i cjelina
- osoba i zanimanje...

👉 Poveži linijom sličice i pojmove.



napajanje skladba printer umjetnik

brava ideja transformacija upravljanje

dioptrija prolaznost zvuk

*U svijetu logike –
sve ima svoj par!
Samo ih trebaš otkriti,
kao detektiv!*

Savjet: Za što služi ovaj predmet? Što radi ova osoba?
Gdje to pripada? Kad nešto možeš zamisliti u stvarnom
životu, lakše ćeš ga povezati! 

● ZADATAK 4: Tko laže?

Uputa:

Pročitaj izjave više osoba. Samo jedna od njih je iskrena, ostali nisu.
Pokušaj zaključiti tko govori istinu – i što se stvarno dogodilo.

👉 Zadatak u kojem moraš otkriti tko govori istinu, tko ne, a tko je stvarni krivac!

✅ LAKI ZADATAK

Tko je razbio vazu?

Petar: "Ja nisam!"

Maja: "Ana je!"

Ana: "Petar laže!"

● SREDNJI ZADATAK

Netko je pojeo čokoladu. Tko?

Luka: "Nisam ja, ja sam bio vani."

Ema: "Tea ju je pojela."

Tea: "Nisam, Ema je!"

Ivan: "Luka laže."

● TEŠKI ZADATAK

Netko je zalio bilježnicu vodom!

Sara: "Nisam ja, nisam ni bila u razredu."

Nikola: "Sara je bila tamo – ja sam je vidio!"

Lea: "Ja sam zadnja izašla, sve je bilo suho."

Toni: "Nisam ni znao da se to dogodilo!"

Netko skriva istinu,
a netko ne –
upali mozak i riješi
tko je tko!
Istina voli logiku!



Savjet: Pokušaj zamisliti da svatko govori istinu – samo jedna verzija može imati smisla!!



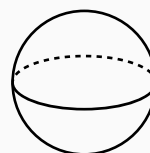
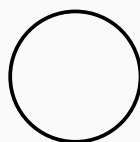
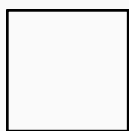
● ZADATAK 5: Što ne pripada?

Uputa:

U svakom nizu četiri pojma, jedan je uljez. Pažljivo razmisli i zaokruži onaj koji ne pripada skupini.

👉 Ponekad je logika povezana sa značenjem, a ponekad s vrstom ili svojstvom pojma.

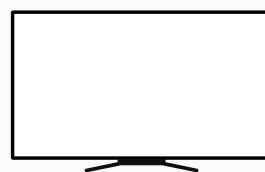
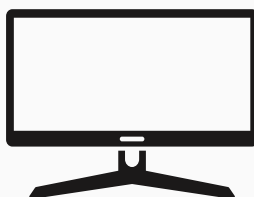
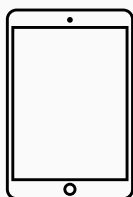
1.



2.



3.



Tko ne
pripada ekipi?
Svaka skupina ima svoja
pravila – a ti ih moraš
otkriti

Savjet: Pogledaj što je zajedničko pojmovima i traži onaj koji se razlikuje."



✓ 1. Kako sam se osjećao/la dok sam radio/la ovu cjelinu?

Zaokruži lice koje te najbolje opisuje:

- 😊 Odlično – bio/la sam pozitivan/na i motiviran/a
- 🙂 Dobro – većinom sam bio/la ok
- 😐 Tako-tako – bilo je i lakših i težih zadataka
- 😞 Loše – bilo mi je teško koncentrirati se
- 😫 Vrlo loše – često sam bio/la frustriran/a ili zbunjen/a

🎯 2. Koliko su mi zadaci bili teški u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 Vrlo lagani
- 2 Lagani
- 3 Umjereni
- 4 Teški
- 5 Jako teški

🏆 3. Koliko sam uspješno radio/la u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 Slabo – nisam se baš trudio/la
- 2 Moglo je bolje – nešto sam napravio/la
- 3 Ok – većinom sam bio/la fokusiran/a
- 4 Dobro – trudio/la sam se i bio/la uspješan/na
- 5 Odlično – dao/la sam sve od sebe!

👉 Nešto što bih sljedeći put napravio/la drugačije:



CJELINA 3

ČITANJE S RAZUMIJEVANJEM

Ovdje ne čitaš
samo riječima – nego i glavom!
Tvoj zadatak je pronaći
skrivenе misli
iza rečenica.



CILJ:

Razvijati sposobnost pronalaženja ključnih informacija, zaključivanja i prepoznavanja glavne poruke teksta.

● ZADATAK 1: Kratka priča + pitanja

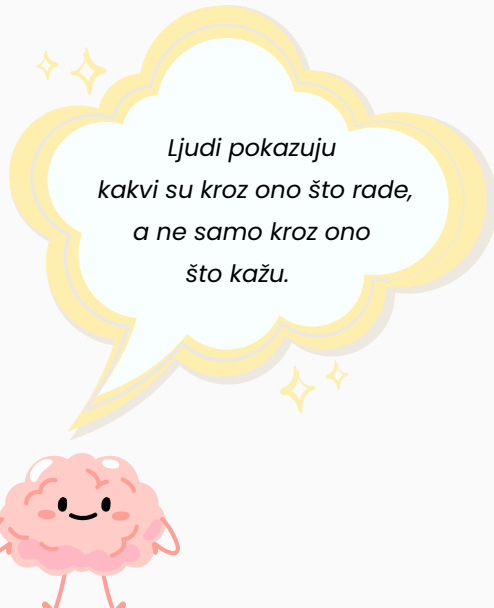
Uputa:

Pročitaj pažljivo kratku priču. Odgovori na pitanja, pazeći da su odgovori potpuni i temeljeni na tekstu.

👉 Pokušaj odgovarati punim rečenicama.



Karlo je u petak nakon škole otišao do trgovine kupiti boje za školski projekt. Na blagajni je shvatio da je novčanik ostao kod kuće. Prodavačica iz lokalnog dućana mu je ipak dala boje, ali bez naplate. Kad je Karlo došao kući, odmah se vratio i platio ih.



Ljudi pokazuju
kakvi su kroz ono što rade,
a ne samo kroz ono
što kažu.

Što je Karlo trebao kupiti?

Za koji je predmet trebao boje?

Zašto mu je prodavačica dala boje bez naplate?

Što nam ovaj događaj govori o Karlovom karakteru?

Savjet: Nekad je važno pročitati i ono što nije napisano – tragovi su u ponašanju likova.



● ZADATAK 2: Pronađi pogrešne tvrdnje

Uputa:

Pročitaj tekst i zatim označi točnost tvrdnji prema onome što si pročitao/la.

👉 Ponekad je odgovor skriven u samo jednoj riječi.



Karlo i Mia sudjelovali su u školskom kvizu znanja. Natjecanje se održalo u gradskoj knjižnici. Karlo je točno odgovorio na uvodna pitanja o Zemlji. Mia se posebno istaknula znanjem o važnim događajima u prošlosti. Karlo i Mia zajednički su proslavili uspjeh.

Natjecanje se održalo u školi.



Prva pitanja bila su iz geografije.

Mia je najbolje odgovarala na pitanja iz matematike.

Karlo i Mia su zajedno osvojili prvo mjesto.

Karlo je točno odgovorio na sva geografska pitanja.

Savjet: Čitaj pažljivo – ponekad je razlika samo u jednoj riječi!



● ZADATAK 3: Odaberi najbolji naslov

Uputa:

Pročitaj tekst i odluči koji naslov ga najbolje opisuje. Samo jedan je potpuno točan!

👉 Pazi da naslov odgovara svim dijelovima priče, ne samo jednom.

DAILY NEWS

Word • Business • Finance • Lifestyle • Travel • Sport • Weather

Prošlog vikenda školska dramska skupina izvela je predstavu za djecu u lokalnom parku. Glumci su se pripremali mjesecima, a roditelji su pomogli u izradi kulisa i kostima.

Publika je s oduševljenjem pratila svaku scenu, a na kraju su svi nagrađeni velikim pljeskom.



Pazi,
neki naslovi mame kao
reklame – ali samo jedan
priča cijelu
priču!



📌 Mogući naslovi:

- a) Školska dramska skupina
- b) Predstava u parku
- c) Izlet u kazalište
- d) Roditeljska pomoć u školi

Savjet: Dobro promisli – naslov sažima cijelu priču.



● ZADATAK 4: Tko, što, kada i gdje?

Uputa:

Pročitaj kratki tekst. Zatim pomoću pročitanog popuni tablicu ispod.

👉 Pažljivo! Neke informacije su skrivene između redaka.

U ponedjeljak ujutro, za vrijeme malog odmora, četvero učenika ušlo je u učionicu broj 4 kako bi ostavili svoje likovne radove. **Petra** je žurila na glazbeni pa je brzo ostavila svoj rad na stolu. **Luka** je došao nakon nje, ali se zadržao jer mu je pao flomaster. **Nika** je stigla treća i sjela kraj prozora. **Karlo** je došao posljednji, baš kad su svi već izlazili. Kad su se vratili s odmora, učiteljica je primijetila da je netko slučajno obrisao tudi crtež rukavom.

Tko je kada ušao u učionicu?

(1. / 2. / 3. / 4.)

Petra –

Luka –

Nika –

Karlo –

Tko je što radio?

Petra –

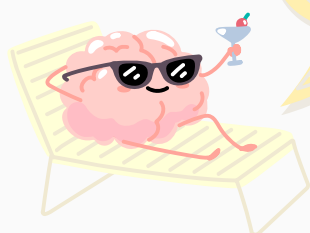
Luka –

Nika –

Karlo –

Tko je **najvjerojatnije** obrisao crtež – i **zašto to misliš?**

Sve
informacije su
u tekstu, ali nije ih lako
odmah pronaći!



Savjet: Zamisli da svaka osoba govori istinu – samo jedna verzija može imati smisla!



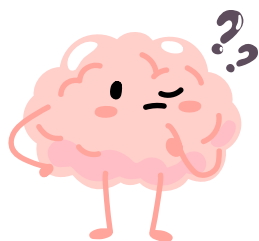
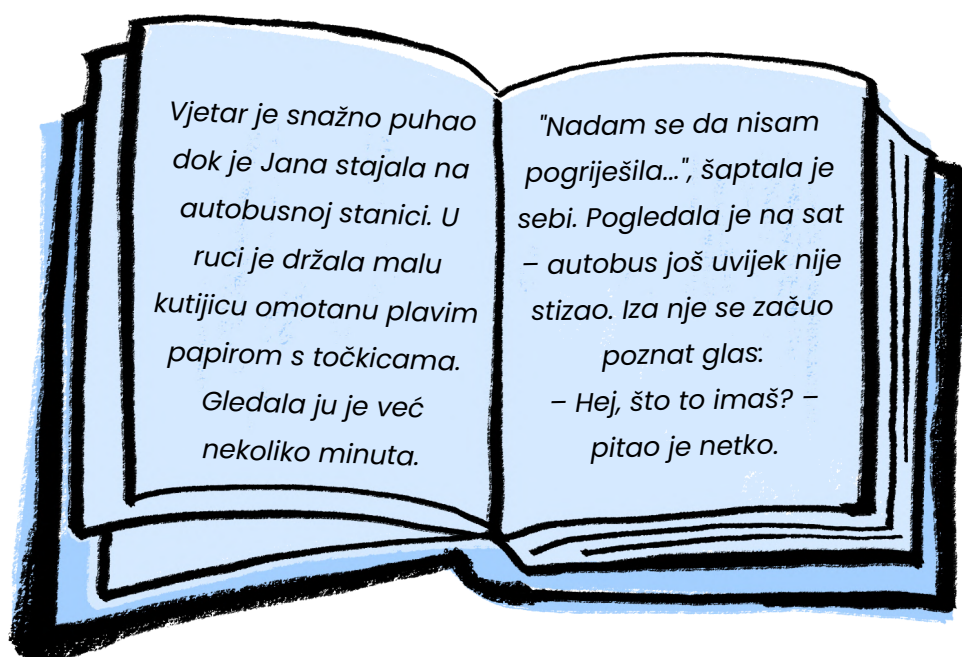
● ZADATAK 5: Kako priča završava?

Uputa:

Pročitaj početak priče. Zatim pročitaj 3 moguća završetka.

Odaberi onaj koji najbolje odgovara priči.

👉 Pazi na ton, detalje i ponašanje likova!



Završeci:

- a) Jana se nasmijala, pružila kutijicu Marku i rekla: "Sretan rođendan! Nadam se da će ti se svidjeti."
- b) Jana je sakrila kutijicu u džep, pogledala Marka i rekla: "Ne znam o čemu pričaš."
- c) Jana je brzo otvorila kutijicu, izvadila papir i rekla: "Ovo je za mene. Nije još vrijeme da znaš."

Savjet: Prava priča ima završetak koji se nadovezuje na sve što se već dogodilo.



✓ 1. Kako sam se osjećao/la dok sam radio/la ovu cjelinu?

Zaokruži lice koje te najbolje opisuje:

- 😊 Odlično – bio/la sam pozitivan/na i motiviran/a
- 🙂 Dobro – većinom sam bio/la ok
- 😐 Tako-tako – bilo je i lakših i težih zadataka
- 😞 Loše – bilo mi je teško koncentrirati se
- 😫 Vrlo loše – često sam bio/la frustriran/a ili zbunjen/a

🎯 2. Koliko su mi zadaci bili teški u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 Vrlo lagani
- 2 Lagani
- 3 Umjereni
- 4 Teški
- 5 Jako teški

🏆 3. Koliko sam uspješno radio/la u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 Slabo – nisam se baš trudio/la
- 2 Moglo je bolje – nešto sam napravio/la
- 3 Ok – većinom sam bio/la fokusiran/a
- 4 Dobro – trudio/la sam se i bio/la uspješan/na
- 5 Odlično – dao/la sam sve od sebe!

👉 Nešto što bih sljedeći put napravio/la drugačije:



CJELINA 4

PAMĆENJE I PRISJEĆANJE

Pamćenje nije
samo spremanje –
to je supermoć brzog vraćanja
pravih informacija
kad ih trebaš!



 CILJ:

*Razvijati koncentraciju, pamćenje i vještinu prisjećanja kroz zadatke
opažanja, razumijevanja i zaključivanja.*

● ZADATAK 1: Zapamti niz riječi

Uputa:

Gledaj popis riječi 1 minutu. Zatim zakloni i pokušaj ih zapisati bez gledanja.

☞ Zamišljaj slike dok čitaš riječi – mozak bolje pamti uz slike!

**jabuka, banana, kruška, šljiva, marelica,
naranča, limun, grožđe**



*Znaš li da
tvoj mozak može zapamtiti i
do 7 stvari odjednom bez
problema?
Testiraj ga!*

**jagoda, breskva, lubenica, auto, kamion,
bicikl, trešnja, vlak, skuter, kivi**

Savjet: Ako ne možeš zapamtiti sve riječi, ne brini!
Pokušaj ih grupirati po značenju.



● ZADATAK 2: Zapamti predmete sa slike

Uputa:

Pogledaj sliku s predmetima 30 sekundi. Zatim zakloni i napiši što više predmeta se sjećaš.

☞ PSkeniraj sliku pogledom u krug ili križ – tako pamtiš više!



Savjet: Nemoj pogađati – prisjeti se točno što si vidio!



● ZADATAK 3: Pamćenje brojeva

Uputa:

Gledaj nizove brojeva 20 sekundi. Zatim ih napiši po redu.

👉 Podijeli brojeve u grupe po 2 ili 3 znamenke – to pomaže pamćenju!



264 – 519 – 832



1482 – 3706 – 2951 – 6084 – 7413



Savjet: Ako zaboraviš broj, vrati se na početak i pokušaj ponovno.

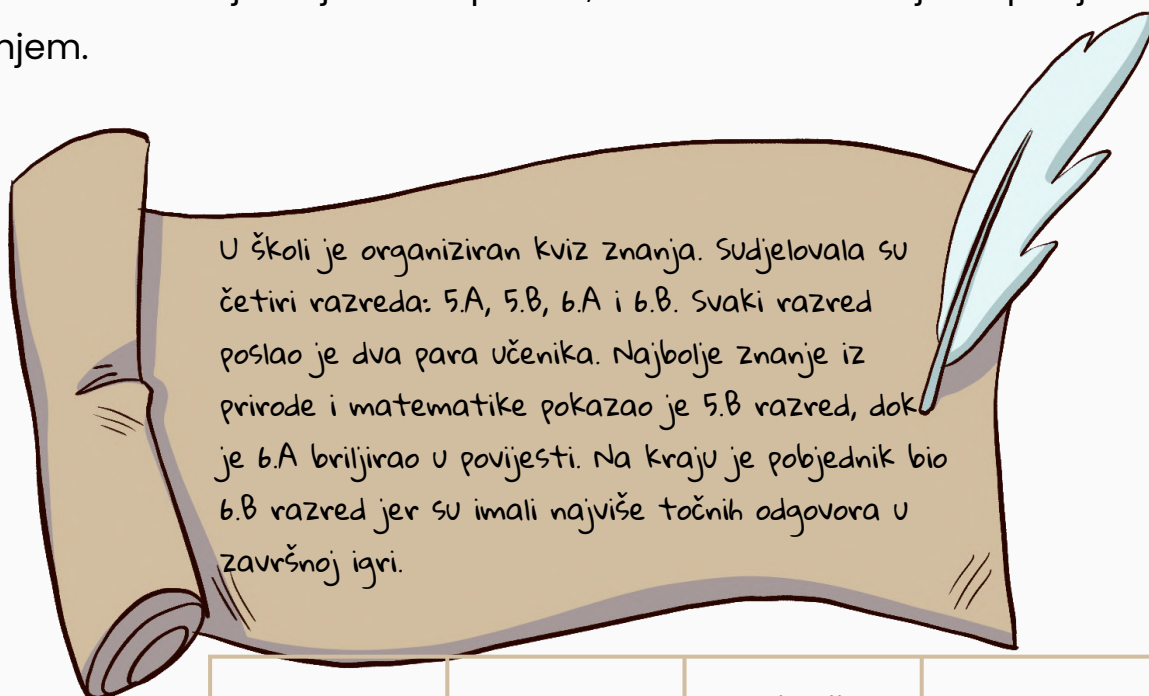


● ZADATAK 4: Pažljivo čitanje

Uputa:

Pročitaj kratki tekst. U tablici su ostavljena prazna mjesta – pokušaj ih popuniti informacijama iz priče.

👉 Neke informacije su jasno napisane, a neke moraš zaključiti pažljivim čitanjem.



RAZRED	Broj natjecatelja	Najbolji u kojoj kategoriji?	Konačan poredak
5.A			
5.B			
6.A			
6.B			

Tablica je kao slagalica – svaki podatak mora sjesti na svoje mjesto!



Savjet: Uvijek se vraćaj tekstu – rješenja su tamo, samo ih treba pronaći.



● ZADATAK 5: Tko gdje sjedi?

Uputa:

Pročitaj pažljivo sve tragove i pomoću logike otkrij raspored.

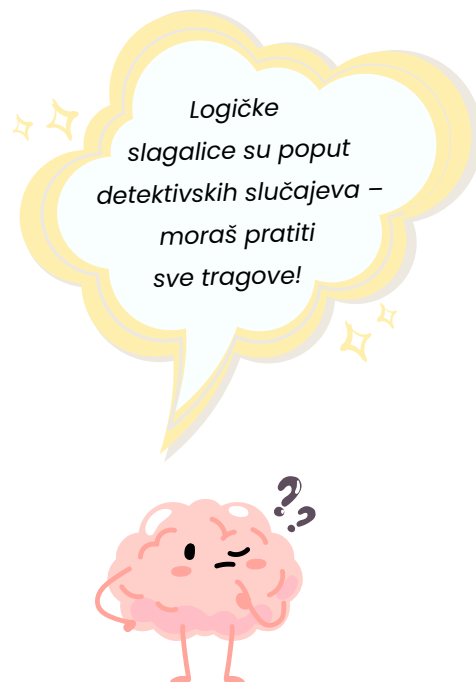
👉 Pazi! Neki tragovi ti odmah otkrivaju istinu, a neki samo isključuju mogućnosti.

Zadatak:

Četvero učenika – **Karlo, Lea, Marko i Ana** – sjede u redu jedan do drugoga. Pomoću sljedećih tragova otkrij tko gdje sjedi (slijeva nadesno):

1. **Karlo** ne sjedi na krajevima.
2. **Lea** sjedi odmah desno od Karla.
3. **Ana** ne sjedi pokraj Lea.
4. **Marko** nije na prvom mjestu slijeva.

? Pitanje: Koji je točan raspored sjedenja?



Savjet: Započni od tragova koji najviše ograničavaju mogućnosti – oni su ključ rješenja.



✓ 1. Kako sam se osjećao/la dok sam radio/la ovu cjelinu?

Zaokruži lice koje te najbolje opisuje:

- 😊 Odlično – bio/la sam pozitivan/na i motiviran/a
- 🙂 Dobro – većinom sam bio/la ok
- 😐 Tako-tako – bilo je i lakših i težih zadataka
- 😞 Loše – bilo mi je teško koncentrirati se
- 😫 Vrlo loše – često sam bio/la frustriran/a ili zbunjen/a

🎯 2. Koliko su mi zadaci bili teški u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 Vrlo lagani
- 2 Lagani
- 3 Umjereni
- 4 Teški
- 5 Jako teški

🏆 3. Koliko sam uspješno radio/la u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 Slabo – nisam se baš trudio/la
- 2 Moglo je bolje – nešto sam napravio/la
- 3 Ok – većinom sam bio/la fokusiran/a
- 4 Dobro – trudio/la sam se i bio/la uspješan/na
- 5 Odlično – dao/la sam sve od sebe!

👉 Nešto što bih sljedeći put napravio/la drugačije:



CJELINA 5

SUPER IZAZOVI

Ovo je
završni level –
spoji pažnju, logiku,
pamćenje i razumijevanje
u jednu supermoć!



IZAZOV 1

Uputa:

Pogledaj mrežu simbola. Moraš pronaći određene simbole i prebrojati koliko puta se pojavljuju.

 Supermoć koju koristiš:

Selektivna pažnja – pronalaženje važnog među hrpom ometanja.

A	S	•	s	d	▲
△	★	a	▲	s	☆
•	△	•	a	D	•
•	S	★	A	•	A
☆	A	☆	△	s	★
a	▲	★	★	S	D

S -

s -

d -

D -

a -

★ -

▲ -

△ -

● -

A -

IZAZOV 2

Uputa:

Pogledaj pažljivo izmiješane pojmove. Tvoj zadatak je posložiti ih u logičan redoslijed. Pazi – nekad se radi o brojevima, a nekad o pojmovima iz svakodnevnog života!

 Supermoć koju koristiš:

Logičko razmišljanje – traženje obrazaca i pravilnosti.

● 2, 4, 6, 8, →

● zima, minus →

● utorak, četvrtak, subota, →

● 3, 6, 12, 24, →

● I, II, IV, VIII, →

● 1, 2, 4, 7, 11, →

IZAZOV 3

Uputa:

Rečenice iz jedne priče su pomiješane. Pročitaj ih i složi redoslijed kojim bi priča imala smisla.

 Supermoć koju koristiš:

Čitanje s razumijevanjem – traženje logičkog slijeda i povezivanje događaja.

Zadatak 1:

Ove rečenice složi u pravi redoslijed:

☐

1. Kad je završio crtanje, ponosno je pokazao crtež svojoj obitelji.

☐

2. Ivan je uzeo papire i flomastere i sjeo za stol.

☐

3. Odlučio je nacrtati sliku šume s jelenom.

☐

4. Njegova obitelj pohvalila ga je za trud i maštovitost.

Zadatak 2:

Složi rečenice u ispravan redoslijed:

☐

1. Na kraju je našao mali kafić i tamo se odmorio uz sok.

☐

2. Luka je odlučio ići pješice do parka.

☐

3. Usput je u trgovini kupio bocu vode.

☐

4. Put je bio dug i sunce je jako sjalo.

☐

5. Kada je stigao u park, sjeo je na klupu i otvorio svoju bilježnicu za crtanje.

☐

6. Zapisao je nekoliko ideja za strip koji je želio nacrtati.

IZAZOV 4

Uputa:

Dobro prouči popis pojmova. Imaš 30 sekundi da ih zapamtiš.
Zatim prekrij popis i pokušaj ih zapisati iz pamćenja.

 Supermoć koju koristiš:

Radna **memorija** i sposobnost **brzog prisjećanja**.

 Zadatak (lakši):

Zapamti ovih 8 riječi:

 drvo

 pas

 knjiga

 bicikl

 jabuka

 kuća

 pjesma

 torba

 Zadatak (teži):

Zapamti ovih 12 riječi:

 lopta

 raketa

 klavir

 kolač

 sat

 more

 leptir

 olovka

 auto

 mjesec

 boja

 ključ

IZAZOV 5

Uputa:

Ovo je tvoj završni izazov! U njemu se spajaju pažnja, logika, pamćenje i razumijevanje. Pročitaj pažljivo zadatak i riješi ga korak po korak.

Supermoć koju koristiš:

Kombinacija svih – **koncentracija, logičko razmišljanje, čitanje s razumijevanjem i brzo prisjećanje.**

Zadatak:

Pročitaj ovaj kratki tekst:

"U subotu ujutro Ivan i Lea našli su se ispred kina u 9:45. Film je počinjao u 10 sati, ali su prije ulaska svratili po kokice i sok. Marko je platio oba pića jer je Lea zaboravila novčanik kod kuće. Nakon filma, koji je trajao dva sata, otišli su u obližnji park. Tamo su sreli Frana koji im je pokazao novu društvenu igru. Igrali su do ručka, a onda su se svi zajedno razišli."

 Pitanja:

U koliko sati je film počeo?	
Tko je platio pića i zašto?	
Koliko je trajao film i kada je završio?	
Koga su sreli u parku?	
Što su radili nakon filma?	
Ako su počeli gledati film u 10:00, a on je trajao dva sata, u koliko su došli u park?	
Što misliš – zašto je Lea mogla zaboraviti novčanik (navedi barem jedno moguće objašnjenje)?	

 Bonus zadatak (za još veću koncentraciju):

Pokušaj sada, bez gledanja u tekst, ispričati cijelu priču vlastitim riječima.



Bravo!

Odradio/la si sve izazove i trenirao/la svoj mozak.

Svaka vježba čini te snažnijim/om u koncentraciji!

Sada možeš koristiti ove vještine u školi, kod kuće i dok se igraš.

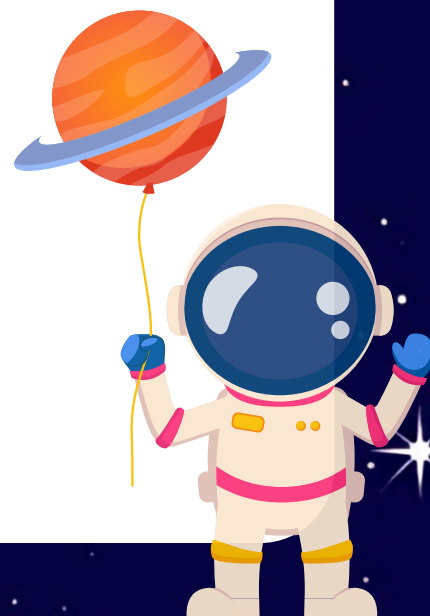
Nastavi vježbati, uči nove stvari i **uvijek vjeruj u svoje sposobnosti!**



D I P L O M A

ime i prezime

za uspješno rješavanje izazova i zabavno vježbanje
mozga u radnoj bilježnici **KONCENTRACIJA**.



Najdraži izazov mi je bio:



Najteže mi je bilo:



Najviše sam se poboljšao/la u:



Želim nastaviti raditi na:





SAVJETI ZA DALJE

KRATKI, PRAKTIČNI TRIKOVI

Kad osjetiš da gubiš pažnju, uzmi kratku pauzu i duboko udahni.

Podijeli gradivo ili zadatke na manje dijelove – lakše ih je pratiti i završiti.

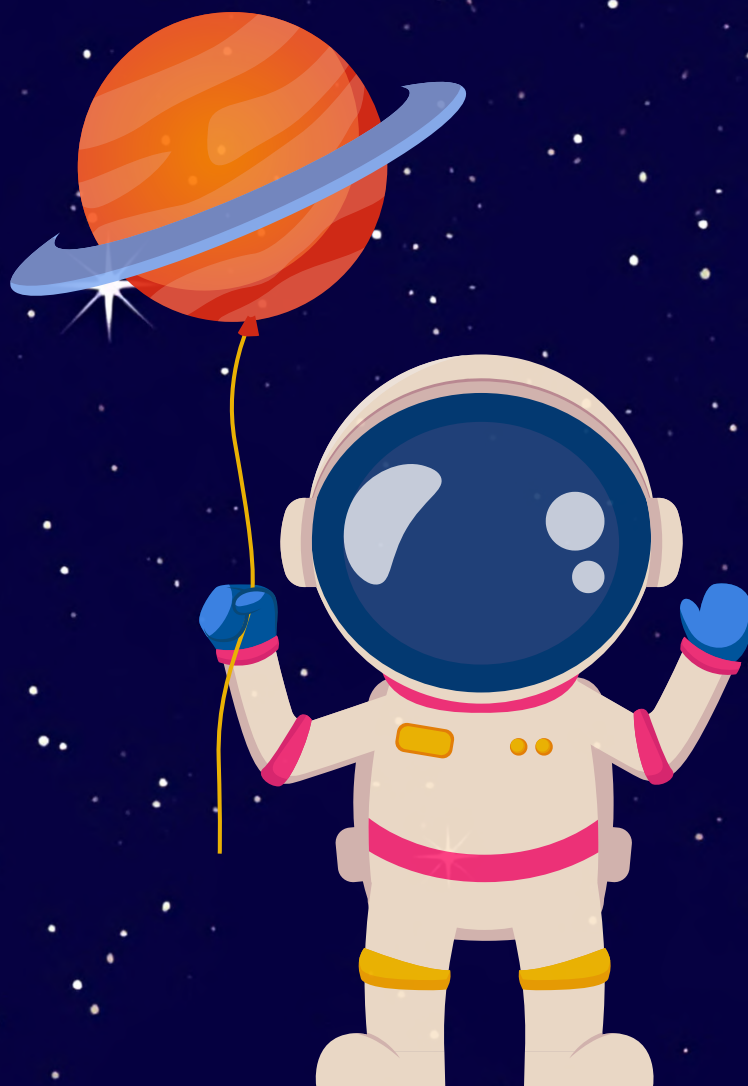
Vježbe iz ove radne bilježnice možeš ponavljati kad god želiš – svaki put tvoj mozak postaje jači.

Postavi si mali cilj prije nego počneš – npr. "Danas ću dovršiti ovaj zadatak bez ometanja."

Nagradi se za trud – nakon koncentracije, uzmi kratku igru, crtanje ili omiljeni snack.

Zapamti – koncentracija raste vježbom – kao mišić, što više vježbaš, jači je!





EPIDEMIOLOGIJA I JAVNA ZDRAVSTVENA INSPEKCIJA

