

KONCENTRACIJA



Izazovi mozak, uživaj u igri zadataka.

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

Projekt je novčanom potporom podržala Zagrebačka županija.

Sadržaj je isključiva odgovornost Udruge CeZaM ZAPREŠIĆ i ni pod kojim uvjetima ne odražava stavove Zagrebačke županije.

CeZaM ZAPREŠIĆ

Zaprešić, 2026.

Autorica radne bilježnice:

Lucija Rudelić, magistra socijalne pedagogije



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

Kroz različite zadatke i aktivnosti djeca razvijaju sposobnost usmjeravanja pažnje, lakšeg pamćenja i boljeg organiziranja misli. Uz to, uče kako promišljeno pristupiti izazovima, donositi odluke i tražiti različita rješenja za probleme s kojima se susreću.

Vježbe u ovoj bilježnici osmišljene su tako da budu i zabavne i korisne.

Kroz igru, razmišljanje i različite izazove djeca jačaju svoje mentalne sposobnosti, razvijaju ustrajnost i samopouzdanje te uče kako uspješnije učiti i rješavati zadatke u svakodnevnom životu.

Kroz cijelu radnu bilježnicu djecu prati Sparx – lik koji im pomaže u rješavanju zadataka. Sparx donosi savjete, male trikove i dodatne izazove koji pomažu da se koncentracija postupno razvija i jača.

SADRŽAJ

Upoznaj Sparxa	1-2
Cjelina 1: Fokus i pažnja – treniraj svoje oči i strpljenje	3-10
Cjelina 2: Logičko razmišljanje – slagalice za tvoj mozak	11-17
Cjelina 3: Čitanje s razumijevanjem – pronadi skrivene poruke	18-24
Cjelina 4: Pamćenje i prisjećanje – testiraj koliko toga možeš	25-31
Cjelina 5: Super izazovi – spoji sve moći u jednom!	32-38
Završna poruka + DIPLOMA	39-40
Samoprocjena	41
Savjeti za dalje – kratki, praktični trikovi	42-43





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

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

Dobra vijest je da se koncentracija može vježbati i jačati. Kroz svaku vježbu bit ću uz tebe – s korisnim savjetima, malim trikovima i riječima podrške.

Na kraju svakog tjedna moći ćeš vidjeti koliko si napredovao/napredovala i kako se osjećaš.

Spreman/spremna?

Krenimo trenirati mozak – i pritom se dobro zabaviti!

Vježbe koje ćeš ovdje raditi pomoći će ti da razviješ i/ili unaprijediš:

- ✓ **Pažnju** – da se lakše usredotočiš na ono što radiš.
- ✓ **Pamćenje** – da lakše zapamtiš važne stvari.
- ✓ **Razmišljanje** – da bolje povezuješ, zaključuješ i rješavaš zadatke.
- ✓ **Uočavanje detalja** – da brže primijetiš razlike i važne sitnice.
- ✓ **Ustrajnost** – da ostaneš usmjeren/usmjerena do kraja.



CJELINA 1

FOKUS I PAŽNJA

*Ponekad te
nešto lako 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!

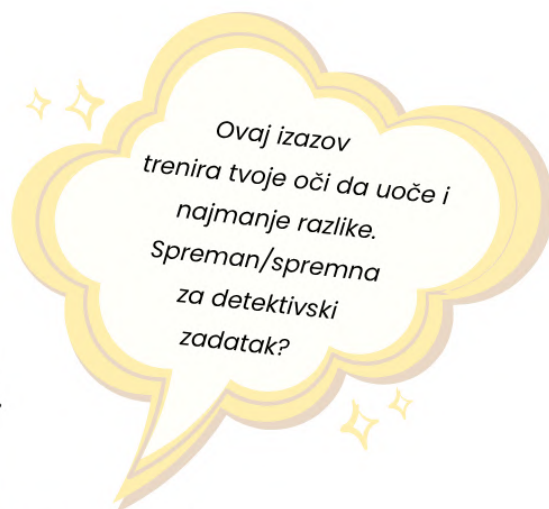
Uputa:

Pažljivo pogledaj slike.

Na prvi pogled su iste... ali nisu!

Pronađi i zaokruži sve razlike.

👉 Pokušaj ih pronaći bez žurbe i bez pomoći.



PRONAĐI 3 RAZLIKE.

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
sada treba pronaći samo
ono što je važno,
a zanemariti
ostalo.*



Gledaj red po red

– to pomaže da ne preskočiš nijedno slovo.



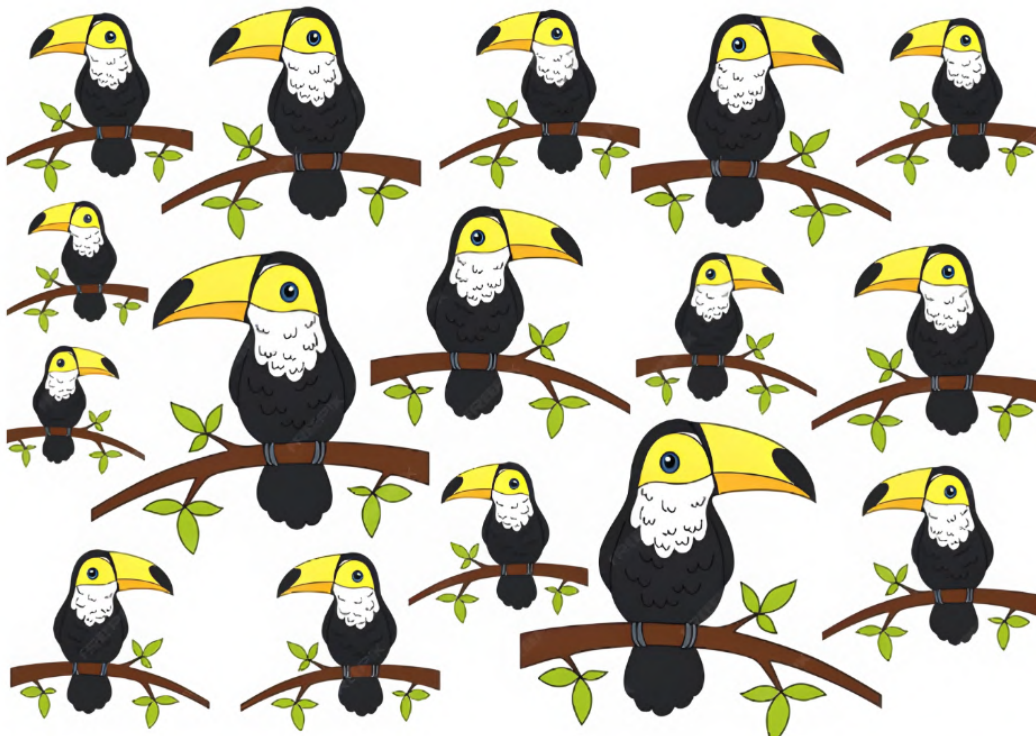
● ZADATAK 4: Koji tukan gleda lijevo, a koji desno?

🖋️ 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.

👉 Napiši svoj odgovor u kružice ispod slike!



Jesi li znao/znala?
Tukani imaju velik kljun,
ali on je lagan
kao pero!



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



ZADATAK 5: Osmosmjerkna pažnje

Uputa:

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

 Riječi se mogu pojaviti: vodoravno, okomito ili dijagonalno.

Počni od prvog slova
i prati ga u svim
smjerovima
– riječ je skrivena,
ali je možeš
naći!



S	T	R	P	LJ	E	NJ	E	B	V	Đ	P
A	NJ	Ž	A	P	G	K	L	Š	N	Č	A
O	P	R	E	Z	G	B	D	F	V	K	M
F	L	Č	I	T	A	NJ	E	B	G	V	Ć
O	G	N	Š	K	O	M	U	Z	A	R	E
K	U	B	Đ	A	T	Z	L	V	Č	G	NJ
U	Č	Č	S	B	V	K	N	G	Š	L	E
S	V	I	E	Š	K	O	L	A	Đ	G	N
B	M	G	Č	NJ	V	L	Đ	K	NJ	Š	T
D	G	N	B	V	E	Č	L	Đ	K	E	R
A	B	Ž	E	J	V	Đ	N	K	G	Š	U
C	I	LJ	G	M	O	Z	A	K	V	Č	D

PAŽNJA

FOKUS

MISAO

MOZAK

UČENJE

ČITANJE

PAMĆENJE

STRPLJENJE

VJEŽBA

CILJ

TRUD

ZNANJE

ŠKOLA

RAZUM

OPREZ

Traži prvo rijetka slova – slova poput Z, Š, Ž, LJ
lakše “upadnu u oko” nego A ili E.



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

Zaokruži lice i opis koji te najbolje opisuje:

- 😊 Odlično – zadovoljno i motivirano
- 🙂 Dobro – većinom u redu, bez većih problema
- 😐 Tako-tako – bilo je i lakših i težih zadataka
- 😞 Loše – bilo mi je teško koncentrirati se
- 😫 Vrlo loše – zbunjeno i frustrirano

🎯 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/radila u ovoj cjelini?

Zaokruži broj:

- 1 – Slabo: nisam se baš trudio/trudila
- 2 – Moglo je bolje: nešto sam napravio/napravila
- 3 – Ok: bio/bila sam većinom usredotočen/usredotočena
- 4 – Dobro: trudio/trudila sam se i bio/bila uspješan/uspješna
- 5 – Odlično: dao/dala sam sve od sebe!

👉 Nešto što bih sljedeći put napravio/napravila 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, 

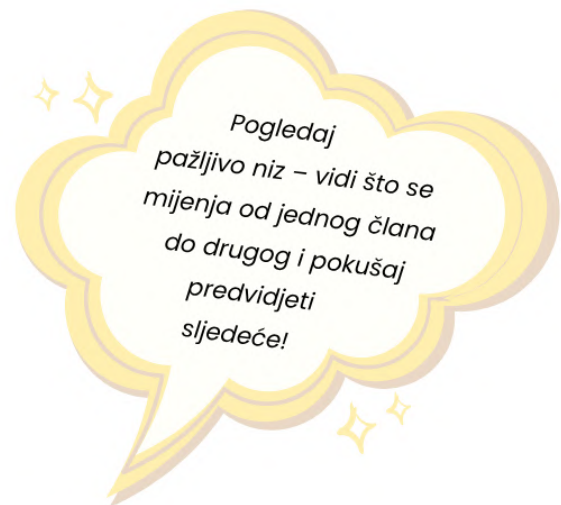
● A, B, C, D, 

● 1, 3, 6, 10, 

● Ž, Š, S, R, 

● 5, 10, 20, 40, 

● B, D, G, K, 



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



● ZADATAK 2: Tko je tko?

Uputa:

Pažljivo pročitaj rečenice i pomoću logike otkrij tko ima kojeg ljubimca. Gledaj sve tragove – i ono što piše i ono što se ne kaže.

👉 Rješenje je skriveno u detaljima – pazi na male znakove i poveži informacije.

Zadatak:

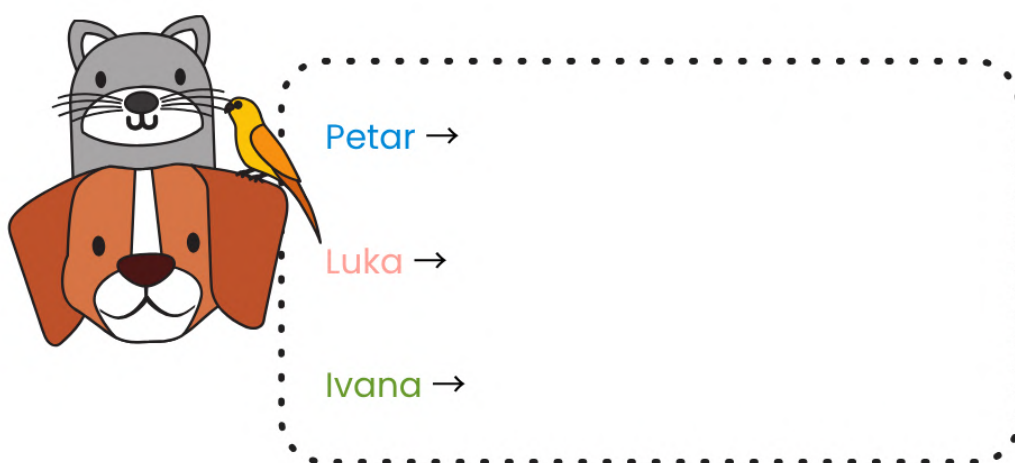
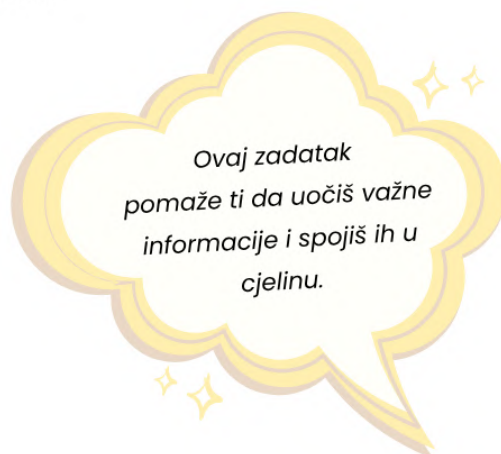
Petar, Luka i Ivana imaju različite kućne ljubimce: psa, mačku i papigu.

Petar ne voli dlake, pa nema psa.

Luka je alergičan na perje.

Ivana voli pričati sa svojim ljubimcem.

🔍 Tko ima kojeg ljubimca?



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
- predmet i zanimanje...

 Poveži linijom sličice i pojmove.



ENERGIJA PJESMA TOPLINA

BRAVA SVJETLOST GUSJENICA

UMJETNIK VID TOČNOST

ZVUK UPRAVLJANJE

*Spoji parove
i otkrij sve
skrivenne veze.*

Čemu služi ovaj predmet i gdje pripada? Zamisli ga u stvarnom životu i lako ćeš pronaći njegov par!



● ZADATAK 4: Tko laže?

Uputa:

Čitaj izjave pažljivo! Samo jedna osoba govori istinu.

Pokušaj otkriti tko stvarno govori istinu i što se dogodilo.

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

Netko je razbio vazuu.

Petar: "Ja nisam!"

Maja: "Ana je!"

Ana: "Petar laže!"

Netko je pojeo čokoladu.

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

Ema: "Tea ju je pojela."

Tea: "Nisam, Ema je!"

Ivan: "Luka laže."

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!"

Isti ili slični
odgovori nisu uvijek
dokaz istine
– uvijek provjeri
informacije!



Traži što se ne slaže u izjavama
– tu se skriva rješenje.




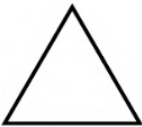
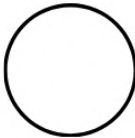
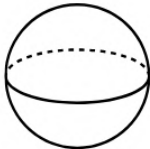








● ZADATAK 5: Što ne pripada?

Uputa:

U svakom nizu 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.    



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



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

Zaokruži lice i opis koji te najbolje opisuje:

- 😊 Odlično – zadovoljno i motivirano
- 🙂 Dobro – većinom u redu, bez većih problema
- 😐 Tako-tako – bilo je i lakših i težih zadataka
- 😞 Loše – bilo mi je teško koncentrirati se
- 😫 Vrlo loše – zbunjeno i frustrirano

🎯 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/trudila
- 2 – Moglo je bolje: nešto sam napravio/napravila
- 3 – Ok: bio/bila sam većinom usredotočen/usredotočena
- 4 – Dobro: trudio/trudila sam se i bio/bila uspješan/uspješna
- 5 – Odlično: dao/dala sam sve od sebe!

👉 Nešto što bih sljedeći put napravio/napravila drugačije:



CJĚLINA 3

ČITANJE S RAZUMIJEVANJEM

Razumijevanje
teksta traži pažnju i strpljenje
– prati riječi,
poveži detalje
i sve će ti postati jasno.



 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.

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 Karlu?

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



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/pročitala.

👉 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.



Mia je najbolje odgovarala na pitanja iz matematike.

Prva pitanja bila su iz geografije.

Karlo je točno odgovorio na sva geografska pitanja.

Karlo i Mia su zajedno osvojili prvo mjesto.

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

Dobro promisli
– naslov sažima cijelu priču.



● ZADATAK 4: Tko, što, kada i gdje?

Uputa:

Pročitaj kratki tekst.

Zatim pomoću pročitano­g popuni tablicu ispod.

👉 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 tui 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!



Redoslijed ulaska i radnje likova pomoći će ti da zaključiš što se dogodilo.



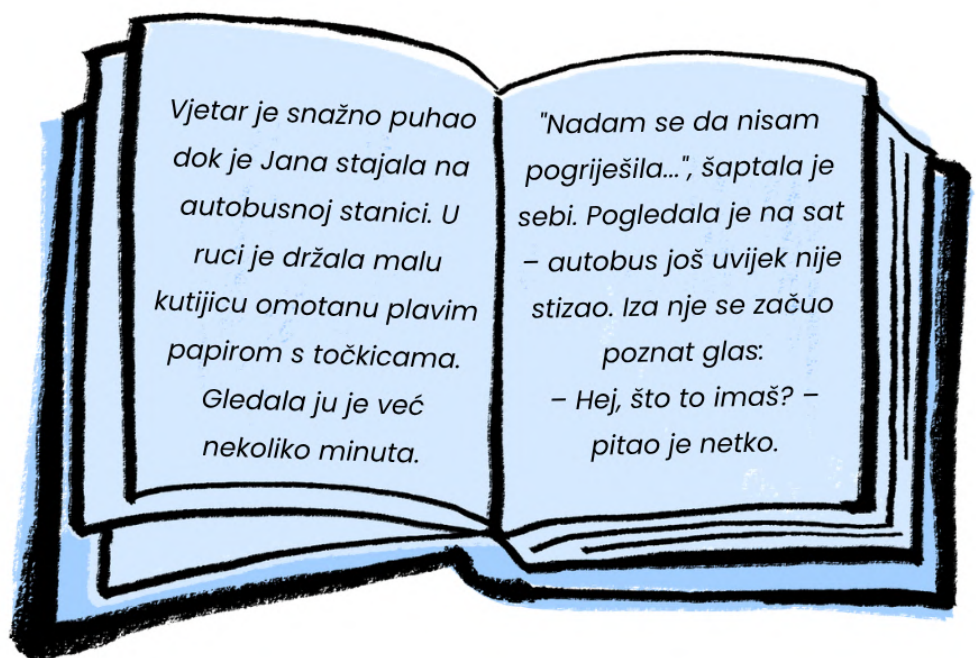
● ZADATAK 5: Kako priča završava?

🖋️ Uputa:

Pročitaj početak priče. Zatim pročitaj tri 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 rodendan! 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."

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



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

Zaokruži lice i opis koji te najbolje opisuje:

- 😊 Odlično – zadovoljno i motivirano
- 🙂 Dobro – većinom u redu, bez većih problema
- 😐 Tako-tako – bilo je i lakših i težih zadataka
- 😞 Loše – bilo mi je teško koncentrirati se
- 😫 Vrlo loše – zbunjeno i frustrirano

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

Zaokruži broj:

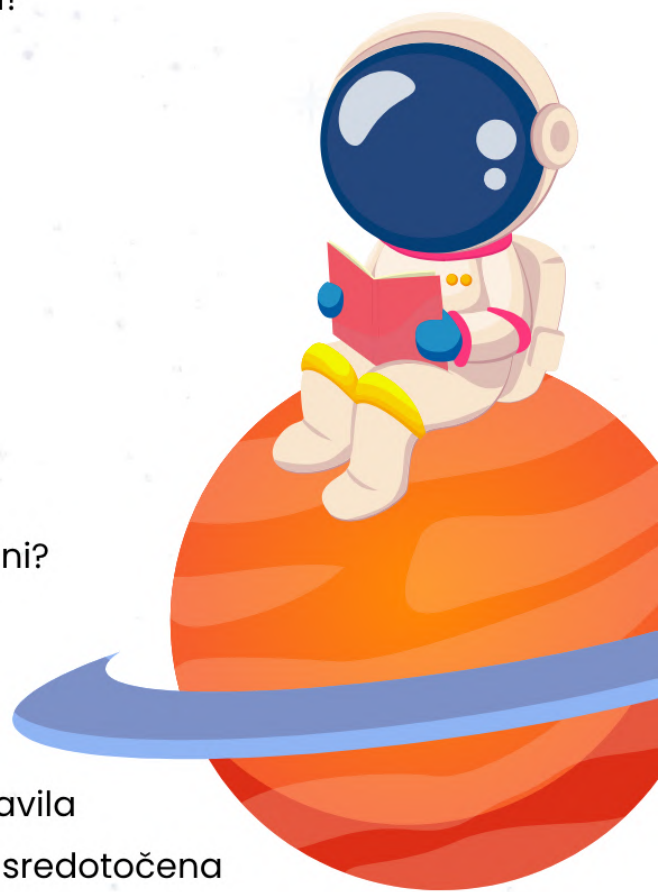
- 1 Vrlo lagani
- 2 Lagani
- 3 Umjereni
- 4 Teški
- 5 Jako teški

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

Zaokruži broj:

- 1 – Slabo: nisam se baš trudio/trudila
- 2 – Moglo je bolje: nešto sam napravio/napravila
- 3 – Ok: bio/bila sam većinom usredotočen/usredotočena
- 4 – Dobro: trudio/trudila sam se i bio/bila uspješan/uspješna
- 5 – Odlično: dao/dala sam sve od sebe!

👉 Nešto što bih sljedeći put napravio/napravila drugačije:



CJELINA 4

PAMĆENJE I PRISJEĆANJE

Pamćenje nije
samo pohranjivanje
– to je sposobnost brzog
prisjećanja pravih informacija
kad su ti potrebne.



 CILJ:

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

● ZADATAK 1: Zapamti niz riječi

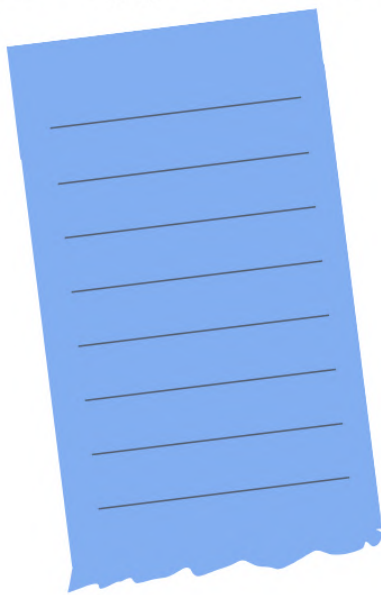
Uputa:

Gledaj popis riječi 1 minutu.

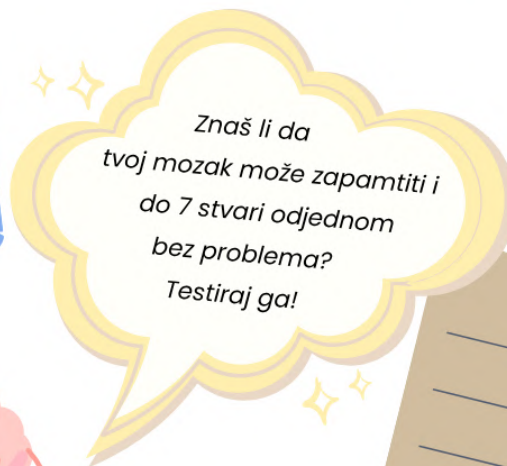
Zatim ga prekrij i pokušaj zapisati riječi bez gledanja.

Isto napravi i s drugim popisom.

👉 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**



Ako ne možeš zapamtiti sve riječi, ne brini!
Pokušaj ih grupirati po sličnosti.



● ZADATAK 2: Zapamti predmete sa slike

Uputa:

Pogledaj sliku s predmetima 30 sekundi.

Zatim je prekrij i napiši na papir što više stvari kojih se sjećaš!

👉 Nemoj pogađati – prisjeti se točno što si vidio/vidjela!



Mozak
voli izazove! Što više
vježbaš opažanje, bolje
pamtiš.



Prijedi sliku pogledom u krug ili križ
– tako pamtiš više!



● 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



1425 – 3906 – 2992 – 1002 – 5241

Zamisli
svaki broj kao priču ili
godinu – lakše ćeš ih
zapamtiti!



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

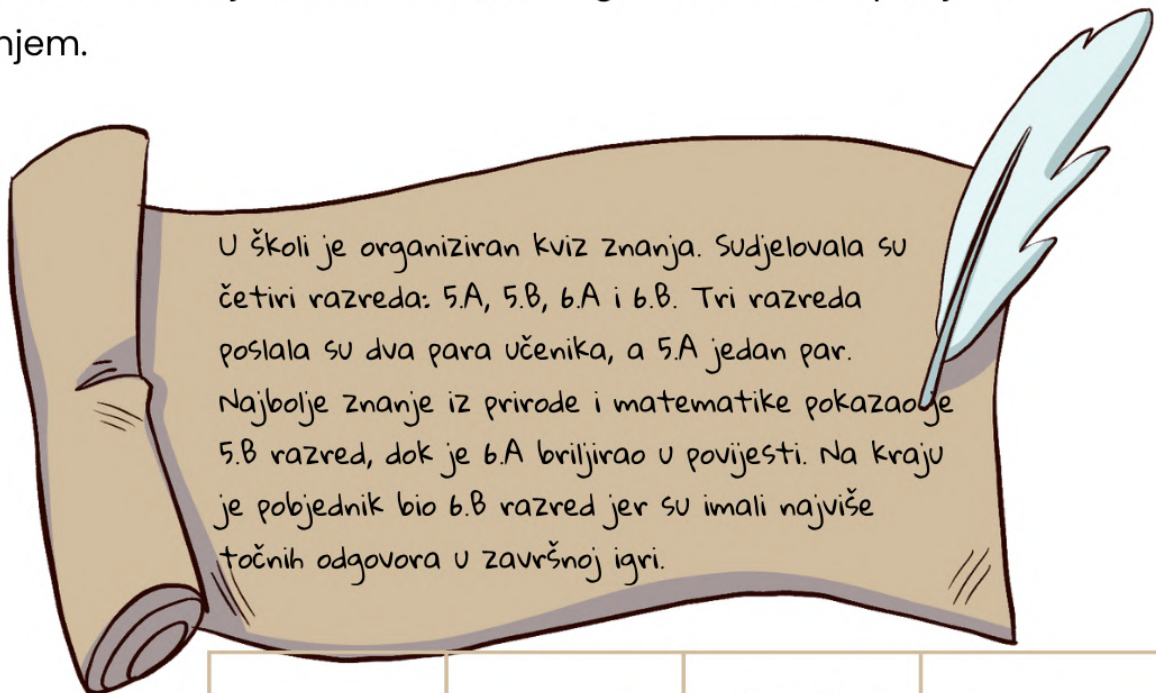


● ZADATAK 4: Pažljivo čitanje

Uputa:

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

👉 Neke informacije vidiš odmah, a druge moraš otkriti pažljivim čitanjem.



RAZRED	Broj natjecatelja	Najbolji u kojoj/kojim kategorijama?	Konačan poredak
5.A			
5.B			
6.A			
6.B			

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



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 (po redu, s lijeve strane prema desnoj):

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 s lijeva.

? Pitanje: Koji je točan raspored sjedenja?



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



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

Zaokruži lice i opis koji te najbolje opisuje:

- 😊 Odlično – zadovoljno i motivirano
- 🙂 Dobro – većinom u redu, bez većih problema
- 😐 Tako-tako – bilo je i lakših i težih zadataka
- ☹️ Loše – bilo mi je teško koncentrirati se
- 😞 Vrlo loše – zbunjeno i frustrirano

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

Zaokruži broj:

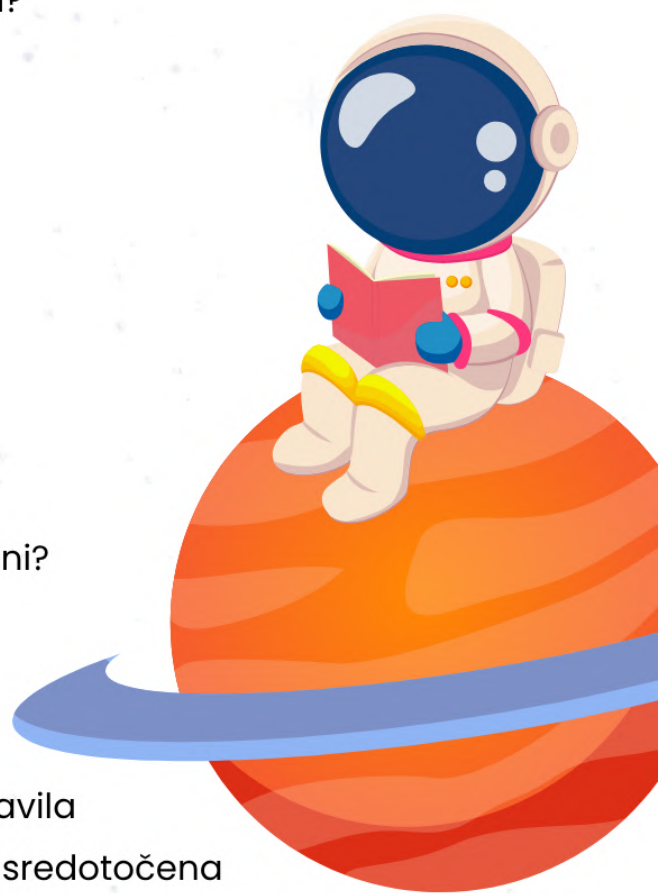
- 1 Vrlo lagani
- 2 Lagani
- 3 Umjereni
- 4 Teški
- 5 Jako teški

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

Zaokruži broj:

- 1 – Slabo: nisam se baš trudio/trudila
- 2 – Moglo je bolje: nešto sam napravio/napravila
- 3 – Ok: bio/bila sam većinom usredotočen/usredotočena
- 4 – Dobro: trudio/trudila sam se i bio/bila uspješan/uspješna
- 5 – Odlično: dao/dala sam sve od sebe!

👉 Nešto što bih sljedeći put napravio/napravila drugačije:



CJELINA 5

SUPER IZAZOVI

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



IZAZOV 1

Uputa:

Pogledaj kvadrat ispod u kojem su simboli prikazani u različitim bojama. Pronađi zadane simbole i prebroji koliko se puta svaki pojavljuje.

Pažnja – lakše se usmjeravaš na ono što radiš.

 Supermoć: prepoznaješ što je važno, a što ne.

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:

Pažljivo pogledaj svaki niz. Pokušaj otkriti pravilo po kojem se niz nastavlja (npr. povećava li se broj, preskače li se nešto, mijenja li se redoslijed...).


✓ Razmišljanje – bolje povezuješ, zaključuješ i rješavaš zadatke.

🔑 Supermoć: uočavaš obrasce i pravilnosti i slažeš ih u cjelinu.


● 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 redosljed kojim bi priča imala smisla.

✓ Uočavanje detalja – brže primjećuješ razlike i važne sitnice.

🔑 Supermoć: primjećuješ male detalje i povezuješ ih u pravilan redosljed.

Zadatak 1:

Ove rečenice složi u pravi redosljed:

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 redosljed:

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.

✓ Pamćenje – lakše pamtiš važne stvari.

🔑 Supermoć: brzo se prisjećaš svega što si naučio/naučila.


📌 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.

✓ Ustrajnost – ne odustaješ lako i ostaješ usmjeren/usmjerena do kraja.

🔑 Supermoć: kombiniraš pažnju, razmišljanje i pamćenje za uspješno rješavanje zadatka.

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."

👉 Odgovori na 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 trajao je dva sata, u koliko su sati 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/odradila si sve izazove i trenirao/trenirala svoj mozak.

Svaka vježba čini te snažnijim/snažnijom u koncentraciji!

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

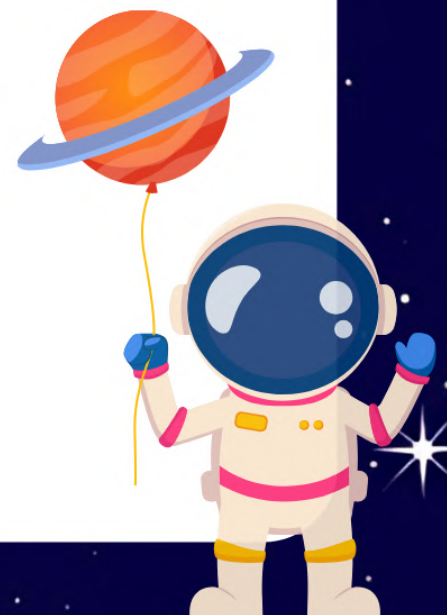
Nastavi vježbati, uči nove stvari i **uvijek vjeruj u svoje sposobnosti!**



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/poboljšala 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 zadatak na manje dijelove – tako ih je lakše pratiti i riješiti.




Zadatke iz ove bilježnice možeš ponavljati kad god želiš – svaki put tvoj mozak malo ojača.




SAVJETI ZA DALJE

KRATKI, PRAKTIČNI TRIKOVI

 **Postavi si mali cilj prije nego počneš** – npr. “Danas ću riješiti ovaj zadatak bez ometanja.”

 **Nagradi se za trud** – kad završiš, uzmi kratku pauzu za igru, crtanje ili nešto fino.

 **Zapamti – koncentracija se vježba kao mišić – što više vježbaš, sve ti je lakše!**



