

Pročitajte tekst u kojemu nedostaju dijelovi rečenica! Pridružite svakoj rečenici označenoj brojem (1-7) samo jedan odgovarajući rečenični dio označen slovom (A-J)! Dva su rečenična dijela suvišna. Upišite točno slovo u tablicu! Riješen je item 0.

Novo istraživanje otkriva: Druženje s unucima smanjuje osjećaj usamljenosti



Novo je istraživanje pokazalo kako odlazak po unuke u školu ili vrtić ima brojne prednosti za mentalno zdravlje baka i djedova. Istraživanje je dokazalo da druženje baka i djedova s unucima može smanjiti usamljenost i izazvati osjećaje ispunjenosti.

Logičan zaključak je stoga da bi djedovi i bake trebali poraditi na svojem zdravlju i pritom se dobro zabaviti s unucima. Mogućnosti i izbora je uistinu mnogo, evo nekoliko prijedloga:

Planinarenje

Dobro, planinarenje možda zvuči malo preambiciozno, ali to ne znači odmah (0) _____. Planinariti se može laganim, uhodanim stazama kroz obližnje šume. Idealna je to prilika za uživanje na svježem zraku, ali i prenošenje znanja (1) _____. Razgovarati možete o tome kako su se djeca nekada igrala u prirodi te prepričati vlastite pustolovine iz mladih dana. Shvatite to kao malu avanturu i zabava neće izostati.

Vožnja biciklom

Biciklizam nije zahtjevan toliko koliko se čini, samo je važno birati što ravnije i manje prometne staze. Bicikl je (2) _____ u prirodi na kojoj možete organizirati mali piknik ili jednostavno predahnuti i uživati u pogledu i zajedničkom vremenu. Ako vaš unuk ne zna voziti bicikl, tko ga može bolje naučiti od vas? (3) _____ i prepričavati jednog dana svojoj djeci. Uspomena vrijedna truda, zar ne?

Plivanje

Bilo da je riječ o bazenu, rijeci ili moru, gotovo da nema bolje ljetne aktivnosti za djedove i bake s unucima od plivanja. Roditelji često nemaju strpljenja sate i sate provesti u plićaku pazeći na djecu, ali zato ste vi tu koji im možete pokazati prve plivačke zamahe, a kada ih savladaju, (4) _____.

Čitanje

Osim fizičkih aktivnosti, u vrijeme pametnih ekrana važno je posvetiti se i onim mentalnima, poput čitanja. Osim što razvija mozak, čitanje nas (5) _____ koje su važne za našu percepciju međuljudskih odnosa i razlikovanja dobra i zla. Unucima možete pomoći u čitanju omiljenih slikovnica i romana, a opcija je i da im pročitate neku priču prije spavanja ili (6) _____ čitanja kako bi bili što uspješniji u školi. Za razvoj mašte možete i zajednički kreirati kratku priču.

Igranje društvenih igara

Sigurno se sjećate društvenih igara (7) _____. Bilo da je riječ o pravljenju žabica s kamenom, graničaru, skrivaču, kartama... sigurno ćete se dobro zabaviti. Također, dopustite unucima da i oni vas nauče neku modernu društvenu igru.

<https://www.mirovina.hr/zdravlje/novo-istrazivanje-otkriva-druzenje-s-unucima-smanjuje-osjecaj-usamljenosti/>

<https://www.mirovina.hr/baka-servis/ovih-pet-aktivnosti-s-unucima-dobre-su-i-za-vase-i-za-njihovo-zdravlje/>

0	1	2	3	4	5	6	7
B							

A	iz vašeg djetinjstva koje biste mogli prenijeti na svoje unuke
B	da se s unucima morate popeti na visoke vrhove
C	uvodi u svijet razmišljanja, mašte, emocionalnih i duhovnih spoznaja
D	To će iskustvo svakako pamtiti cijeli život
E	idealno sredstvo koje će vas i vaše unuke dovesti do neke destinacije
F	o modernim tehničkim stvarima
G	im jednostavno poslužite kao publika za vježbanje
H	Brzo će ta iskustva zaboraviti
I	zajedno uživati u kupanju i vodenim radostima
J	o biljnom i životinjskom svijetu

Rješenje:

0	1	2	3	4	5	6	7
B	J	E	D	I	C	G	A

~~F~~, H