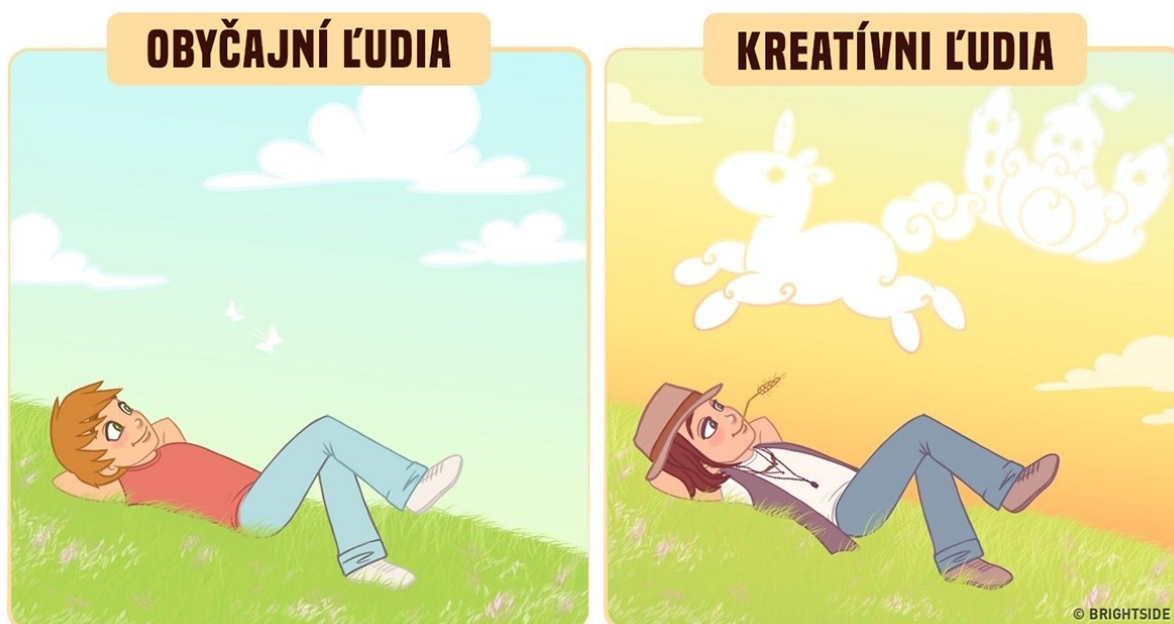




(Letné aktivity 2018)

4.7.2018 - zoznamovanie účastníkov letných aktivít, privítanie a predstavenie tém na leto, úvod o vplyve rozvoja kreativity na správne fungovanie mozgu a rozvíjanie schopností a talentov v nás...

Pojem **kreativita** je odvodený od latinského slova creatio, čo v preklade znamená tvorbu. V odbornej literatúre robia citlivejší autori istý rozdiel medzi tvorivosťou a kreativitou. Kreativitou sa rozumie schopnosť človeka vytvárať akékoľvek nové a pôvodné myšlienky, ktoré ich pôvodca prv nepoznal.



Najdlhšiu už prekonanú tradíciu malo užšie chápanie tvorivosti ako elitnej aktivity talentovaných vyvolencov osudu zaoberajúcich sa umením, vedou a vynachádzaním. **Dnes je už známe, že každý jedinec je prirodzeným spôsobom tvorivý.** Tvorivosť nie je vopred daná vlastnosť len niektorých ľudí, ale každý človek má istý stupeň tvorivosti a tvorivosť sa dá do značnej miery rozvíjať.

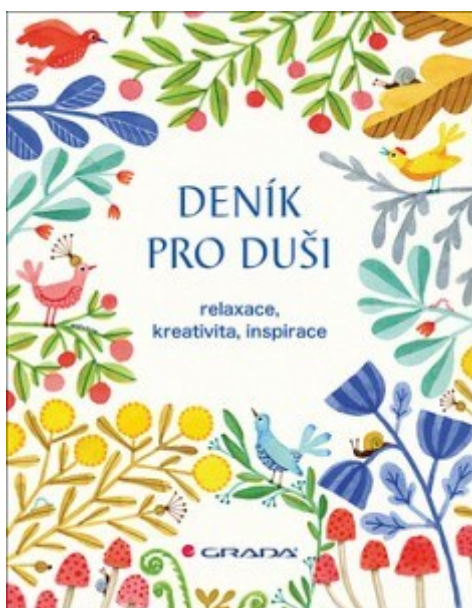
Teraz je taktiež zrejmé, že pole tvorivosti je oveľa širšie a vyskytuje sa v každej ľudskej aktivite (organizačnej, poznávacej, produkčnej, umeleckej, výchovnej, zdravotníckej, pri poskytovaní služieb, poriadkovej, športovej,...).

### Čo bráni kreativite?

- **Vyrušovanie.** Keď ťa niekto ustavične otravuje, tak toho moc nenatvoríš.
- **Príkazy.** Kreativita a príkazy z pozície moci nejdú dohromady. Kreativita sa nedá vnútiť. Nemôžeš niekomu prikázať byť kreatívny. Môžeš mu len dať vhodné podmienky na to, aby bol kreatívny a potom ho nechať.
- **Zákazy.** To isté platí o kreativite a o zákazoch.
- Obmedzenia všetkého druhu.

9.7.2018 – tvorivá dielňa s heslom: **nebojme sa originality v nás!**

Výroba a zdobenie zápisníkov rôznych veľkostí, tvarov, farieb...Maľovanie na textil, papier.



Kreativita je o tom, že do nového diela, nápadu, vynálezu, **vložíš kus zo seba**. Tvoje pocity, tvoje myšlienky, tvoje nápady, tvoju osobnosť.

10.7.2018 - „**vidieť známe veci novými očami**“ - hľadanie odpovedí kvízu a vylúštenie hádaniek spojených s cestou po Starom meste...

11.7.2018 - aj to, čo dôverne poznáme sa dá robiť **inak - chôdza nordic walking** do blízkeho okolia - povzbudenie zdravého životného štýlu.

Pre svoju jednoduchosť a finančnú náročnosť a hlavne účinnosť je Severská chôdza jedným z mála športov, ktorý je **vhodný prakticky pre každého**. Nordic Walking môžu prevádzkovať všetci od detí po seniorov, od obéznych po tých, čo by mali skôr posilniť, od vrcholových športovcov po tých, čo len sedia v kancelárii. Rovnako je odporúčaný osobám zotavujúcim sa po zranení.



12.7.2018 – pokračovanie a zdokonaľovanie sa v **chôdzi nordic walking**

13.7.2018 - „**melónová párty**“ - spoločná príprava malého pohostenia, osvieženia v letných dňoch – v hlavných úlohách farebné melóny

rôznych tvarov – ktoré budeme vyrezávať a spoločne sa s nimi pohostíme...



### **Melón ako veľké jablko**

Vedeli ste, že melón sa začal pestovať pred vyše 4000 rokmi? Doviezli ho z ďalekej Ázie do Talianska.

### **Ovocie, ktoré je zeleninou**

Aj keď je táto pochúťka známa ako ovocie, skutočnosť je iná. Melón je zelenina, ktorá sa zaraďuje do čeľade tekvicovitých, podobne ako napríklad uhorky či cuketa.

### **Vodový melón: Bohatý na vitamíny**

Oficiálny názov vodového melónu je dyňa červená, ktorá má široké zastúpenie vitamínov. Obsahuje betakarotén či vitamín B6, ktorý pôsobí preventívne voči vzniku šedého zákalu. Jeho súčasťou je aj vitamín C, ktorý povzbudzuje našu imunitu, znižuje riziko rakoviny a obraňuje nás proti nachladeniu a chrípke. Konzumáciou tejto sladkastej lahôdky si doplníte aj množstvo chýbajúcich minerálov v tele. Najväčšie zastúpenie má draslík, vápnik, horčík, mangán a fosfor.