

Aktivita „Situácie - Dobíme baterky z nudy, únavy a ľahostajnosti“ pre vek 11 - 13 rokov

Nuda

Žiak sedí v triede, učiteľ dlho a monotónne rozpráva o zaujímavej téme, a on sa začína nudiť. Snaží sa držať pozornosť, ale nič ho nezaujíma.	Počas dlhej prestávky na ihrisku sa žiaci začínajú nudiť, keďže nemajú nič zaujímavého na robenie. Začínajú sa obzeráť okolo seba, do čoho by tak asi mohli zabrádnuť.	Počas čítania dlhého textu v učebnici sa žiaci nudia, pretože ich téma nezaujíma. Začínajú sa rozptyľovať a hľadať okolo seba zábavu.
---	--	---

Únava

Žiak prichádza do školy ráno po zlej noci, keď málo spal. Je unavený a ťažko sa mu sústreďí na vyučovanie.	Po náročnom tréningu športový tím žiakov cíti únavu a vyčerpanie. Snažia sa povzbudiť navzájom, ale ich energia je na bode mrazu.	Počas posledných hodín vyučovania pred víkendom sa žiaci začínajú cítiť veľmi unavení a ťažko udržiavajú pozornosť. Ich myseľ už blúdi inam než k vyučovaniu.
--	---	---

Ľahostajnosť

Žiak sa v triede dozvie o blížiacom sa školskom projekte, ale zdá sa, že ho nezaujíma. Nedáva pozor na inštrukcie učiteľa, nekladie otázky a neprejavuje žiadny záujem o detaily projektu.	Počas obeda v školskej jedálni sa takmer strhne bitka v rade, starší žiaci vytlačia žiakov z prvého stupňa na koniec radu. Spolužiak z prvého stupňa sedí na svojom mieste, situáciu pozoruje, ale je mu celá ukradnutá a je mu to jedno.	Žiaci sa majú dohodnúť na koncoročnom výlete. Skupinka žiakov ale vôbec nereaguje na žiadne nápady. Všade totiž boli a všetko videli.
--	---	---

Aktivita „Situácie - Dobíme baterky z nudy, únavy a ľahostajnosti“ pre vek 11 - 13 rokov



Pomoc druhému

Niekedy malé činy láskavosti môžu pomôcť druhému aj tebe. Daj si však pozor, aby si pomáhal druhým len vtedy, keď naozaj chceš.



Oblíbená vôňa

Ak máš po ruke sviečku, vonný olej alebo obľúbenú voňavku – voňaj!



Svaly

Striedavo napni a uvoľni svaly svojho tela. Môžeš si predstaviť svoje telo ako z kameňa a z vody.



Beh

Chod' von a začni behať. Všímaj si tempo, ktoré ti najviac pomáha. Ak si vonku, skús si všímať svoje okolie.



Spievanie

Spievaj – nahlas, potichu, hmmmmej, v sprche, vytvor si playlist pre rôzne pocity – tak, ako ti to pomáha.



Prechádzka s blízkym

Dohodni sa s niekým, s kým sa cítiš dobre a spoločne sa poprechádzajte.



Na striedačku

Ak ti to pomáha, zameraj sa na predstavu, že každú situáciu a každý pocit vystrieda časom iný.



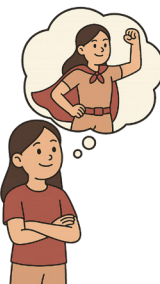
Oblíbený film

Oddýchni si pri obľúbenom filme, alebo seriáli.



Spánok

Bez spánku sa len ťažko budeme cítiť v pohode. Dopraj si ho, o nič neprídeš.



Môj hrdina

Predstav si, ako by problém vyriešil niekto, koho obdivuješ alebo komu dôveruješ.



Môj vlastný nápad