



30 AKTIVÍT PRE POHODU

TELO, JEDLO, POHYB A VZŤAH K SEBE
PRE STREDNÉ ŠKOLY

Ako s materiálom pracovať?

30 aktivít pre pohodu je preventívny materiál založený na integratívnom prístupe k podpore zdravého vzťahu k telu, jedlu, pohybu a k sebe. Aktivita sú rozdelené podľa vekových kategórií s ohľadom na vývinové odlišnosti žiakov a žiačok a zároveň nadväzujú na členenie podľa cyklov kurikulárnej reformy.

Aktivita kombinujú individuálnu, párovú a skupinovú prácu s diskusnými, tvorivými, zážitkovými a praktickými úlohami. Niektoré aktivity sú preto zámerne formulované ako individuálne a iné ako spoločné. Pri individuálnych aktivitách učiteľ/ka podľa potrieb a situácie v triede zvaží, či a ako ich následne spoločne reflektuje. Môže sa zamerať iba na skúsenosť a priebeh aktivity alebo, ak je to vhodné, aj na jej výstupy. **Žiaci nemusia zdieľať osobný obsah svojich odpovedí.**

Pri realizácii aktivít je dôležité, aby žiaci a žiačky **rozumeli zmyslu aktivity a zapájali sa dobrovoľne.** Učiteľ/ka prihliada na individuálne odlišnosti, možnosti a špeciálne potreby žiakov a podľa potreby spôsob zapojenia primerane upraví. Aktivita nie sú súťažou a ich cieľom nie je porovnávať výkon jednotlivých žiakov.

Ako jeden z možných spôsobov práce odporúčame, aby si každý žiak viedol zošit aktivít. Môže si doň zapisovať alebo kresliť výstupy z individuálnych aktivít, ktoré nemajú spoločný či diskusný výstup, a neskôr sa k nim vracieť.

Aktivita možno využívať flexibilne podľa možností školy a triedy – nie je potrebné ich absolvovať všetky naraz a ani v presne stanovenom poradí.

Na poslednej strane nájdete plagát, ktorý si môžete vytlačiť a vystaviť na viditeľnom mieste v triede. Spolu so žiakmi si na ňom môžete odškrtnávať splnené aktivity. Aktivita môžete realizovať počas celého školského roka.



30 aktivít pre pohodu

Telo, jedlo, pohyb a vzťah k sebe: stredné školy

Vzťah k telu

1. T1 – Čo všetko mi telo umožňuje

Počas dňa si všimni tri veci, ktoré ti telo umožnilo urobiť alebo zažiť a bežne ich berieš ako samozrejmosť.

Pri jednej si skús uvedomiť, čo všetko tvoje telo zvláda – napríklad pri chôdzi spolupracujú svaly, kĺby, rovnováha, zrak a mozog, pri rozhovore zase sluch, reč, pamäť, pozornosť aj zrak.

2. T2 – Komentár, ktorý nechcem riešiť

Niektó ti povie napríklad: „Ten účes ti vôbec nesedí.“

Vo dvojici vymyslíte tri krátke odpovede, ktorými môžete podobný nevyžiadaný komentár k vzhľadu ukončiť, presmerovať alebo si nastaviť hranicu.

Napríklad: „Radšej by som svoj vzhľad teraz neriešil/a.“

Hľadajte odpovede, ktoré vám znejú prirodzene a zároveň rešpektujúco, bez urážok či vulgarizmov.

3. T3 – Čo naozaj vieme?

Pozrite sa na fotografiu neznámeho človeka a rozdeľte papier na 2 časti a napíšte odpovede:

ČO NAOZAJ VIEM/ČO SI IBA DOMÝŠLAM

Kam patria predstavy o tom, aký človek je, čo ho baví, ako sa cíti, či je zdravý alebo spokojný?

Čo z toho môžeme naozaj vedieť iba podľa fotografie?

Poznámka pre učiteľa

Pri aktivite sa môžu objaviť hodnotiace, stereotypné alebo zovšeobecňujúce komentáre k vzhľadu. **Netreba žiaka za taký výrok zahanbiť, ale je vhodné pomenovať rozdiel medzi tým, čo z fotografie skutočne vieme, a tým, čo človeku na základe vzhľadu pripisujeme, a vrátiť diskusiu k cieľu aktivity.**

Napríklad:



„Vyzerá nezdravo / akoby sa o seba nestaral.“



„To už je interpretácia. Z fotografie nevieme spoľahlivo posúdiť zdravie človeka ani to, ako sa o seba stará. Čo o ňom z obrázka naozaj vieme?“

4. T4 – Čo nás na ľuďoch zaujme?

Vyberte si troch ľudí alebo postavy, ktoré vás niečím zaujímajú alebo inšpirujú – z filmu, hudby, športu, kultúry, hry či verejného života.

Pri každom nájdite 1–3 dôvody, prečo sa vám daná osoba páči alebo vás inšpiruje, bez toho, aby ste spomenuli jej vzhľad.

5. T5 – Čo všetko vytvára jednu fotku?

Vyberte si reklamnú alebo verejne dostupnú fotografiu známeho človeka.

Čo všetko mohlo ovplyvniť podobu fotografie? Napríklad póza, uhol, svetlo, výber z viacerých záberov, styling, líčenie, úprava alebo filter človeka.

Porovnajte ju s nečakanou momentkou. Je fér očakávať, že na oboch fotografiách budeme vyzeráť rovnako?

6. T6 – Kampaň bez bodyshamingu

Vytvorte v skupine krátky odkaz proti zosmiešňovaniu alebo nevyžiadanému komentovaniu vzhľadu.

Môže to byť meme, slogan, plagát, krátky príspevok alebo návrh videa určený ľuďom vo vašom veku.

7. T7 – Čo mi vyberá algoritmus?

Vyberte si tému z online sveta – napríklad hudbu, gaming, šport, módu, vzhľad, kozmetiku, fitness alebo stravovanie.

Predstavte si, že niekoľko dní sledujete hlavne obsah o jednej z týchto tém. Čoho vám môže algoritmus ponúkať viac a čoho menej?

Aký obraz o tom, čo je bežné, môže vzniknúť, keď dlhšie vidíme hlavne jeden typ obsahu? Čo v ňom môže chýbať?

Vzťah k jedlu

1. J1 – Jedna vedomá desiata

Pri jednom jedle počas školského dňa skús na chvíľu odložiť ostatné činnosti a sústrediť sa iba na jedenie.

Všimni si chuť, vôňu, konzistenciu a to, ako sa jedlo pri jedení mení.

Nič nemusíš hodnotiť – iba na chvíľu spomal' a všimni si zážitok z jedenia.

2. J2 – Recept do reality

V skupine nájdite recept na jednoduché jedlo z viacerých surovín, ktoré zasýti a viete ho pripraviť bez zložitého vybavenia.

Premyslite, čo potrebujete a ako sa pripravuje.

Ak niekto zo skupiny chce a môže, skúsi ho počas týždňa naozaj pripraviť. Bolo to také jednoduché, ako ste čakali? Ako vám chutilo a čo by ste na budúce zmenili?

3. J3 – Jedlo s príbehom

Zisti od rodiny alebo blízkych jedlo, ktoré je významné pre vašu rodinu, región alebo kultúrne prostredie – alebo sa s ním spája nejaký príbeh.

V triede vytvorte spoločnú mapu jedál a miest. Ak chcete, pridajte aj recept, príbeh alebo tradíciu.

4. J4 – Jedlo nás spája

Dajte si raz spoločné triedne raňajky, desiatu alebo iné spoločné jedlo.

Každý si dá svoje bežné jedlo a užite si spoločné jedenie a rozhovor bez mobilov a rozptýlení.

5. J5 – Čo všetko nám jedlo prináša?

Vylosujte si situáciu – napríklad dlhý deň v škole, náročnú písomku, šport, výlet, oslavu alebo večer s kamarátmi.

Skúste nájsť čo najviac toho, čo môže jedlo v tejto situácii človeku prinášať. Môže mu napríklad pomôcť zvládnuť náročný deň, priniesť chuťový zážitok, spájať ho s ľuďmi alebo mať pre neho osobný či kultúrny význam.

Porovnajte odpovede medzi skupinami. Ktoré úlohy jedla sa opakovali naprieč rôznymi situáciami?

6. J6 – Jedlo bez nálepiek

Vo dvojici si vyberte jedlo, ktoré ste jedli, alebo si ho vymyslite.

Jeden ho čo najlepšie opisuje, druhý sa pýta na chuť, vôňu, konzistenciu, suroviny či prípravu.

Háčik: pri opise jedla vôbec nepoužite slová „dobré“, „zlé“, „zdravé“, „nezdravé“ ani „zakázané“. Potom si úlohy vymeňte.

Aké to bolo hovoriť o jedle bez týchto nálepiek?



7. J7 – Čo nám reklama predáva?

Vyberte si reklamu na jedlo, nápoj alebo produkt spojený s výživou či športom.

Zistite, čo reklama hovorí priamo o výrobku a čo k nemu pridáva cez ľudí, prostredie, hudbu, slogan, emócie alebo príbeh.

Predstavte si, že v reklame zostane iba samotný výrobok a všeobecné informácie o ňom. Čo by z jej posolstva zostalo?

8. J8 – Náš spoločný stôl

Naplánujte si triedny piknik, večierok alebo spoločné popoludnie v škole.

V skupinách si vyberte jednoduché jedlo alebo nápoj, nájdite recept, rozdeľte si úlohy a pripravte svoju časť spoločného stola.

Myslite aj na alergie a iné stravovacie potreby spolužiakov.



Vzťah k pohybu

1. P1 – Môj pohybový týždeň

Počas týždňa si zapisuj pohyb, ktorý sa prirodzene objavil v tvojom dni – tréning, cestu pešo, bicykel, prechádzku, prácu doma, šport, tanec či niečo iné.

Pri každom pohybe si zoznač, ako ti vyhovoval alebo nevyhovoval.

Na konci týždňa si všimni, ku ktorým druhom pohybu by si sa chcel/a vracat a ktoré ti v niečom zlepšili deň.

2. P2 – Pohybová mapa okolo nás

V skupine vytvorte mapu možností na pohyb v okolí školy alebo vášho bydliska.

Hľadajte napríklad parky, ihriská, cyklotrasy, športoviská, bazény, tanečné štúdiá, miesta na prechádzku či turistiku.

Nájdite aj možnosti, ktoré sú bezplatné alebo nepotrebujú špeciálne vybavenie.

3. P3 – Čo mi pomáha pri učení?

Pri dlhšom učení vyskúšaj rôzne krátke prestávky s pohybom.

Môže to byť prechádzka, ponaťahovanie sa, pohyb do hudby, pár minút vonku, hádzanie si loptičky alebo jednoduchá práca doma.

Všimaj si, po čom sa ti dobre vracalo k učeniu.

4. P4 – Pohyb podľa toho, čo potrebujem

Vytvorte spoločnú zásobu nápadov na pohyb, keď chcete:

nabrať energiu / vypnúť / zabaviť sa / byť s ľuďmi / byť chvíľu sami.

Porovnajte svoje nápady. Rovnaký pohyb môže pre rôznych ľudí znamenať niečo iné.

5. P5 – Pohyb a regenerácia

Pri náročnejšom pohybe si všimni svoje telo pred aktivitou, hneď po nej a po chvíli oddychu. Čo sa mení na dychu, tlkote srdca, teplote tela alebo pocite energie?

Všimni si, ako sa telo po záťaži postupne vracia do pokojnejšieho stavu.

6. P6 – Skús pohyb inak

Vyber si pohyb, ktorý bežne nerobíš, alebo známu aktivitu skús novým spôsobom.

Môže to byť nový šport, iná trasa, pohyb s kamarátmi, tanečný krok alebo drobná pohybová zručnosť.

Cieľom nie je byť v tom dobrý. Zisti, či ťa bavilo vyskúšať si niečo nové.



Vzťah k sebe/sebahodnota

1. JA1 – Čo na sebe oceňujem

Napíš tri veci, ktoré na sebe oceňuješ a nesúvisia so vzhľadom ani s výkonom.

Môže to byť vlastnosť, záujem, niečo, na čom ti záleží, spôsob, akým sa správaš k druhým, alebo jednoducho niečo, čo máš na sebe rád/rada.

2. JA2 – Keď sa niečo nepodarí

Predstavte si, že niekomu nevyšla skúška, prijímačky, športový výkon, brigáda alebo niečo iné, na čom mu záležalo, a povie:

„Mne nikdy nič nejde.“

Vo dvojici vymyslíte jednu vetu, ktorá by mu mohla pomôcť, a jednu vetu, ktorú ľudia hovoria s dobrým úmyslom, ale veľmi nepomáha.

3. JA3 – Profil bez fotky

Vytvor si krátky profil o sebe, akoby si sa mal/a predstaviť niekomu, kto ťa ešte nepozná – bez fotografie a bez opisu vzhľadu.

Použi päť vecí:

čo ťa baví / čo je pre teba dôležité / kto ťa inšpiruje a čím / čo ťa vystihuje / na čo sa tešíš alebo čo chceš skúsiť.

Čo všetko o tebe môže profil povedať bez toho, aby ukázal, ako vyzeráš?

4. JA4 – Nedokonalá výzva

Vyberte si obrázok a skúste ho prekresliť trikrát:

- rukou, ktorou bežne nepíšete,
- jedným ťahom bez opravovania,
- bez pozerania na to, čo kreslíte – pozerajte iba na predlohu.

Na každú kresbu si dajte iba 2–3 minúty. Potom si výsledky pozrite. Aké to bolo robiť niečo, pri čom výsledok nemohol byť dokonalý?

5. JA5 – Ako som sa niečo naučil/a

Vyber si jednu vec, ktorú dnes zvládaš alebo jej rozumieš, ale kedysi si ju nevedel/a. Vytvor jej krátku časovú os:

ZAČIATOK → ČO BOLO ŤAŽKÉ → ČO MI POMOHLA → KDE SOM DNES

Nemusí ísť o školskú vec.

6. JA6 – Môj plán na náročný deň

Vytvor si krátky plán pre deň, keď je toho na teba veľa:

- Čo môžem urobiť sám/sama?
- Koho môžem osloviť?
- Čo mi pomáha vypnúť, upokojiť sa alebo si oddýchnuť?
- Vyber si možnosti, ktoré sú pre teba reálne použiteľné.

7. JA7 – Viac slobody, viac zodpovednosti

Porovnaj, čo sa v tvojom živote za posledné roky zmenilo:

V ČOM MÁM DNES VIAC SAMOSTATNOSTI?

V ČOM BY SOM CHCEL/A VIAC ROZHODOVAŤ SÁM/SAMA?

ZA ČO MÁM DNES VÄČŠIU ZODPOVEDNOSŤ?

Môže ísť o školu, čas, cestovanie, peniaze, brigádu, vybavovanie vlastných vecí či dohody doma.



8. JA8 – Skús to povedať sebe

Spomeň si na situáciu, keď sa ti niečo nepodarilo a bol/a si na seba veľmi kritický/á.

Napíš si vetu, ktorá ti vtedy napadne. Nemusíš ju nikomu ukazovať ani hovoriť.

Predstav si, že tú istú vetu o sebe povie niekto, na kom ti záleží. Čo by si mu/jej povedal/a? Skús túto odpoveď povedať aj sebe.

9. JA9 – Môžem povedať nie alebo si nechať čas

Vo dvojici vymyslíte odpovede na situácie, keď na vás niekto tlačí, aby ste sa rýchlo rozhodli alebo zapojili.

Napríklad keď kamaráti chcú, aby ste išli niekam, kam sa vám nechce, alebo keď od vás niekto chce odpoveď hneď.

Vymyslíte krátke vety, ktorými ich môžete slušne odmietnuť alebo si vypýtať čas.

Napríklad: „Ešte si to premyslím.“

Hľadajte odpovede, ktoré vám znejú prirodzene, nepotrebujú dlhé ospravedlňovanie a neobsahujú vulgarizmy.

Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou Chuť žiť.

chuť žiť



30 AKTIVÍT PRE POHODU: STREDNÉ ŠKOLY

Vyberte si aktivitu, vyskúšajte ju a odškrtnite políčko. Poradie je na vás.

T7 – Čo mi vyberá
algoritmus?

JA4 – Nedokonalá výzva

T6 – Kampaň bez
bodyshamingu

JA7 – Viac slobody, viac
zodpovednosti

T3 – Čo naozaj vieme?

J5 – Čo všetko nám jedlo
prináša?

J6 – Jedlo bez nálepiek

P6 – Skús pohyb inak

J7 – Čo nám reklama
predáva?

P3 – Čo mi pomáha pri
učení?

JA9 – Môžem povedať nie
alebo si nechať čas

T5 – Čo všetko vytvára
jednu fotku?

JA5 – Ako som sa niečo
naučil/a

T2 – Komentár, ktorý
nechcem riešiť

JA8 – Skús to povedať
sebe

J4 – Jedlo nás spája

P2 – Pohybová mapa
okolo nás

J3 – Jedlo s príbehom

P1 – Môj pohybový týždeň

J1 – Jedna vedomá
desiata

T4 – Čo nás na ľuďoch
zaujíma?

JA2 – Keď sa niečo
nepodari

T1 – Čo všetko mi telo
umožňuje

JA3 – Profil bez fotky

JA1 – Čo na sebe
oceňujem

JA6 – Môj plán na náročný
deň

J2 – Recept do reality

P5 – Pohyb a regenerácia

J8 – Náš spoločný stôl

P4 – Pohyb podľa toho, čo
potrebujem