



# 30 AKTIVÍT PRE POHODU

TELO, JEDLO, POHYB A VZŤAH K SEBE  
PRE 1. - 3. ROČNÍK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

## 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: 1 - 3. ročník ZŠ

### Vzťah k telu

#### 1. T1 – Telo hovorí bez slov

Vo dvojici si skúste bez slov ukázať jednoduchú správu – napríklad „áno“, „nie“, „stop“, „teším sa“ alebo „potrebujem chvíľu pokoj“.

Druhý háda, čo mu telo hovorí. Potom si úlohy vymeňte.

#### 2. T2 – Detektívi tela

Zahrajte sa na detektívov. Objavte, čo všetko vám telo pomohlo zvládnuť ešte pred príchodom do školy – zobudiť sa, obliecť sa, rozprávať sa, presúvať sa a pod.

#### 3. T3 – Moje telo objavuje svet

Vyberte sa na krátku výpravu a pomocou svojich zmyslov nájdite niečo, čo môžete vidieť, počuť, owoňať a cítiť dotykom. Pri desiati môžete pridať aj chuť.

#### 4. T4 – Čo z obrázka nevieme?

Pani učiteľka alebo pán učiteľ vám ukáže obrázok človeka. Viete podľa jeho vzhľadu zistiť, čo ho baví, čo má rád alebo aký je kamarát či kamarátka? Skúste nájsť čo najviac vecí, ktoré nám vzhľad človeka neprezradí.

##### Poznámka pre učiteľa:

Ak sa objaví posmešný alebo hodnotiaci komentár k vzhľadu, pokojne nastavte hranicu a vráťte deti k cieľu aktivity.

Napríklad: „Je škaredý/tučný.“

„To, ako človek vyzerá, nám nepovie, aký je. Čo o ňom z obrázka naozaj vieme?“



#### 5. T5 – Čo máme radi na hrdinoch?

Vyberte si v triede tri známe rozprávkové alebo príbehové postavy. Pri každej povedzte 1–3 veci, ktoré na nej máte radi a nesúvisia s tým, ako vyzerá.

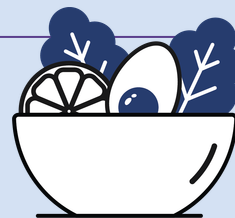
#### 6. T6 – Pred a po filtri

Nakreslite postavu a potom ju nakreslite znova, akoby ste použili filter v mobile. Čo ste zmenili? Porozprávajte sa, prečo ľudia používajú filtre a či upravený obrázok vždy ukazuje, ako človek naozaj vyzerá.

#### 7. T7 – Značka supertriedy

V supertriede platí: „Neposmievame sa tomu, ako kto vyzerá.“ Navrhnite pre toto pravidlo vlastnú značku alebo symbol a vystavte si ho v triede.

## Vzťah k jedlu



### 1. J1 – Detektívna hádanka

Vyberte si potravinu. Prezrite si ju, ovoňajte, dotknite sa jej a ak môžete, aj ju ochutnajte. Na kartičku napíšte alebo nakreslite niekoľko indícií – napríklad akú má farbu, tvar, povrch, vôňu, zvuk alebo chuť. Názov potraviny medzi indície nepíšte.

Na druhú stranu kartičky napíšte alebo nakreslite riešenie hádanky. Kartičky potom odovzdajte učiteľovi. Ten bude postupne čítať indície a ostatní v triede budú hádať, o akú potravinu ide.

### 2. J2 – Jedno jedlo, veľa možností

Vylosujte si potravinu – napríklad zemiak, jablko, ryžu alebo chlieb. Nakreslite, na koľko rôznych spôsobov sa dá pripraviť alebo použiť.

### 3. J3 – Farební potravinoví detektívi

Nájdite v časopisoch alebo na internete obrázky jedál alebo nakreslite jedlá čo najrôznejších farieb a vytvorte z nich spoločný farebný plagát.

### 4. J4 – Mapa jedál našich rodín

Opýtaj sa niekoho blízkeho na jedlo, ktoré sa u nich doma kedysi pripravovalo alebo mu pripomína miesto, odkiaľ pochádza. Na kartičku jedlo nakresli alebo napíš jeho názov, kto ti o ňom rozprával a odkiaľ tento človek alebo samotné jedlo pochádza.

V triede potom s pomocou učiteľa zaznačte jednotlivé jedlá na mapu Slovenska alebo sveta podľa miesta, s ktorým sa spájajú.

### 5. J5 – Desiatový orchester

Pri desiate sa započúvajte do zvukov – cinkanie lyžičky, otvorenie dózy, nalievanie či chrumkanie.

Potom z nich vytvorte krátky desiatový koncert bez slov. Učiteľ je dirigent – ukazuje, kedy jednotlivé „nástroje“ začnú hrať, kedy majú byť tichšie alebo hlasnejšie a kedy sa celý koncert skončí.

### 6. J6 – Jedlo nás spája

Dajte si raz spoločnú triednu desiату alebo raňajky. Každý si dá svoje bežné jedlo – nemusíte si ho navzájom vymieňať ani ochutnávať. Spoločne si užite čas pri jedle a rozhovore.

### 7. J7 – Jedlo a chvíle počas roka

Nakresli jedlo, ktoré ti pripomína napríklad leto, zimu, oslavu, sviatok alebo Vianoce. Potom si pozrite, aké rôzne nápady sa v triede objavili.

## 8. J8 – Jedlo má veľa úloh

Rozdeľte papier na štyri časti a do každej nakreslite príklad jedla:

- ✓ ktoré nám dodáva energiu,
- ✓ ktoré si radi vychutnáme,
- ✓ ktoré jeme spolu s rodinou, kamarátmi alebo inými ľuďmi,
- ✓ ktoré patrí k oslave alebo tradícii.

Jedno jedlo môže pokojne patriť aj do viacerých častí.

## Vzťah k pohybu

### 1. P1 – Môj pohybový týždeň

Počas jedného týždňa si každý deň nakresli alebo napíš, ako si sa hýbal/a – môže to byť šport, hra, tanec, bicykel, prechádzka či cesta pešo do obchodu.

Ku každému pohybu pridaj:

- 😊 veľmi ma bavil
- 🙂 bolo to fajn
- 😐 nebolo to pre mňa



Na konci si pozri, koľko rôznych spôsobov pohybu si počas týždňa vyskúšal/a.

### 2. P2 – Bláznivé pohybové prestávky

Počas týždňa si každý deň dajte inú krátku pohybovú prestávku. Pohybujte sa ako roboty, ryby či astronauti a ďalšie dve témy si vymyslite sami.

### 3. P3 – Triedny pohybový DJ

Pustite si pesničku. Kto chce, ukáže jeden jednoduchý pohyb, ktorý ostatní chvíľu opakujú. Potom pridá nový pohyb niekto ďalší. Pokračujte, kým sa vystriedajú všetci, ktorí sa chcú zapojiť.

### 4. P4 – Pohybové menu

Počas dňa alebo týždňa vyskúšajte na začiatku hodín rôzne krátke pohybové rozcvičky – pretiahnutie, pohyb do hudby, balans alebo pohyb pri lavici.

Ktoré sa vám páčili najviac? Po ktorých sa vám potom najlepšie pokračovalo v učení?

### 5. P5 – Rýchlo, pomaly, stop!

Vyberte si jednoduchú činnosť – napríklad chôdzu, tleskanie alebo tanec – a skúste ju pomaly, rýchlejšie a so zastavením.

Ktorá verzia bola najzábavnejšia? Prečo?

## 6. P6 – Kam sa môžeme ísť hýbať?

Spoločne nakreslite mapu okolia školy a vyznačte miesta, kde sa dá hýbať, hrať alebo byť vonku.

Môže to byť napríklad školský dvor, ihrisko, park, športoviská, cesta na prechádzku alebo iné miesto, ktoré poznáte.

Skúste nájsť aj miesta, kde sa dá hýbať bez špeciálneho vybavenia.

## 7. P7 – Pohyb a oddych

Na telocviku sa chvíľu viac hýbte a potom si oddychnite. Skúste si všimnúť, čo sa zmenilo – dych, teplo, tlkot srdca alebo energia.

Porozprávajte sa, prečo telo potrebuje pohyb aj oddych.

## 8. P8 – Pohybové zrkadlo

Vo dvojici sa zahrajte na zrkadlo. Jeden ukazuje pomalé jednoduché pohyby, druhý ich napodobňuje po svojom.

Potom si úlohy vymeňte.

## 9. P9 – Pohybové divadlo

Zahrajte si spolu ako celá trieda pohybový príbeh – napríklad loď vo vlnách, cestu vesmírom alebo zvieratá pred spaním. Každý sa zapája pohybom po svojom a bez slov. Učiteľ príbeh začne a na konci ho ukončí.

Potom sa krátko porozprávajte o tom, aké bolo vytvárať jeden príbeh pohybom spoločne.



## Vzťah k sebe/sebahodnota

### 1. JA1 – Moje superschopnosti

Nakresli alebo napíš svoje 1–3 superschopnosti, ktoré nesúvisia so vzhľadom – napríklad vieš pomáhať, rozosmiať druhých, kresliť, klásť dobré otázky alebo byť dobrým kamarátom.

### 2. JA2 – Povzbudzovací plagát

Predstavte si, že sa kamarátovi alebo kamarátke niečo nepodarilo.

Vymyslite vety, ktoré by ho alebo ju povzbudili, a vytvorte z nich spoločný triedny plagát.

### 3. JA3 – Nedokonalá výzva

Nakresli jednoduchý obrázok rukou, ktorou bežne nepíšeš a nekreslíš – napríklad dom, zviera alebo kvet.

Ako sa ti kreslilo? Obrázok nemusí byť dokonalý, aby bola výzva zábavná.

### 4. JA4 – Triedne puzzle

Vytvorte spoločné puzzle. Na jednotlivé dieliky napíšte alebo nakreslite, čo rôzni ľudia prinášajú do dobrej triedy – napríklad humor, pomoc, nápady, pokoj, zvedavosť či tvorivosť.

### 5. JA5 – Jedno viem, jedno sa učím

Rozdeľ papier na dve časti. Nakresli:

- jednu vec, ktorú už vieš alebo rád/rada robíš,
- jednu vec, ktorú sa ešte učíš alebo by si sa ju chcel/a naučiť.

Každý sa učíme niečo iné a nemusíme vedieť hneď všetko.

### 6. JA6 – Čo mi spríjemní náročný deň?

Nakresli tri malé veci, ktoré ti môžu spríjemniť náročný deň – napríklad hru, hudbu, rozhovor, pobyt vonku, knihu alebo pokojný oddych.

Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou Chuť žiť.



# 30 AKTIVÍT PRE POHODU: 1.-3. ROČNÍK ZŠ

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

T3 – Moje telo objavuje svet

P4 – Pohybové menu

J7 – Jedlo a chvíle počas roka

T5 – Čo máme radi na hrdinoch?

J5 – Desiatový orchester

P2 – Bláznivé pohybové prestávky

JA2 – Povzbudzovací plagát

P6 – Kam sa môžeme ísť hýbať?

JA4 – Triedne puzzle

JA3 – Nedokonalá výzva

T7 – Značka supertriedy

P1 – Môj pohybový týždeň

J6 – Jedlo nás spája

T6 – Pred a po filtri

J1 – Detektívna hádanka

J2 – Jedno jedlo, veľa možností

JA5 – Jedno viem, jedno sa učím

J3 – Farební potravinoví detektívi

P7 – Pohyb a oddych

P5 – Rýchlo, pomaly, stop!

P8 – Pohybové zrkadlo

T4 – Čo z obrázka nevieme?

P9 – Pohybové divadlo

J4 – Mapa jedál našich rodín

J8 – Jedlo má veľa úloh

T1 – Telo hovorí bez slov

JA1 – Moje superschopnosti

JA6 – Čo mi spríjemní náročný deň?

P3 – Triedny pohybový DJ

T2 – Detektívi tela

