

Týždeň duševného zdravia: Celoškolské aktivity na celý deň

Aktivita: Deň príjemného pohybu

Vytvorte si celodenné alebo poldenné školské podujatie zamerané na pohybové a tímové aktivity alebo hry.

Nemá ísť o súťaž v klasickom ponímaní, ale o rôznorodé stanovištia a aktivity (športové, hravé aj relaxačné), do ktorých sa môžu zapojiť všetci žiaci a žiačky bez ohľadu na fyzickú zdatnosť.

Program môže obsahovať tímové hry, nenáročné pohybové výzvy, prechádzku, spoločný strečing, tanec či úlohy na spoluprácu.

Aktivita pomáha:

podporiť radosť
z pohybu
bez tlaku na výkon



posilniť
spoluprácu a vzťahy
medzi žiakmi



zapojiť aj žiakov, ktorí
sa bežne do športových
udalostí nezapájajú



ponúknuť pohyb
ako prirodzený spôsob
starostlivosti o seba



Pohyb prirodzene znižuje stres a zlepšuje náladu. Ak je športový deň nastavený nekompetitívne a inkluzívne, pomáha budovať sebadôveru, pocit úspechu a spolupatričnosti. Spoločné aktivity podporujú sociálne vzťahy a učia, že pohyb môže byť zdrojom radosti, nie porovnávania sa či tlaku na výkon.