



30 AKTIVÍT PRE POHODU

TELO, JEDLO, POHYB A VZŤAH K SEBE
PRE 4. - 5. 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. Aktivité sú rozdelené podľa vekových kategórií s ohľadom na vývinové odlišnosti žiakov a žiačok a zároveň nadväzujú na členenie podľa cyklov kurikulárnej reformy.

Aktivité 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. Aktivité 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.

Aktivité 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. Aktivité môžete realizovať počas celého školského roka.



30 aktivít pre pohodu

Telo, jedlo, pohyb a vzťah k sebe: 4 - 5. ročník ZŠ

Vzťah k telu

1. T1 – Telo hovorí bez slov

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

Druhý háda, čo mu telo hovorí. Potom si úlohy vymeňte a vymyslite aj vlastnú správu bez slov.

2. T2 – Detektívi tela

Rozdeľte sa do tímov a zahrajte sa na detektívov. Za krátky čas skúste nájsť čo najviac vecí, ktoré vám telo pomohlo zvládnuť ešte pred príchodom do školy.

Ktorý tím objaví najviac možností?

3. T3 – Zmyslová hádanka

Vyberte sa na krátku objaviteľskú výpravu. Vyber si jednu vec a opíš ju pomocou zmyslov bez toho, aby si prezradil/a jej názov.

Napríklad: „Je vysoká a biela, na dotyk studená a po údere zacinká.“ Čo je to? Futbalová bránka!

Potom si navzájom hádajte svoje zmyslové hádanky.



4. T4 – Čo z obrázka naozaj vieme?

Pani učiteľka alebo pán učiteľ vám ukáže obrázok človeka.

Čo o ňom naozaj viete a čo si iba domýšľate? Nájdite veci, ktoré nám vzhľad človeka neprezradí – napríklad čo ho baví, aký je kamarát alebo čo je preňho dôležité.

Poznámka pre učiteľa

Pri aktivite sa môžu objaviť hodnotiace alebo zosmiešňujúce komentáre k vzhľadu.

Nehodnotte žiaka za to, že ich vyslovil, ale pokojne nastavte hranicu a vráťte diskusiu k rozdielu medzi tým, čo na obrázku naozaj vidíme, a tým, čo si o človeku iba domýšľame.

Napríklad:



„Ten je tučný a lenivý.“



„To, ako človek vyzerá, nám nehovorí, či je lenivý alebo aktívny. To je už náš predpoklad. Čo o ňom vieme z obrázka naozaj?“

5. T5 – Čo máme radi na hrdinoch?

Vyberte si tri postavy z knihy, filmu, seriálu, hry alebo príbehu. Pri každej nájdite 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 alebo úpravu obrázka.

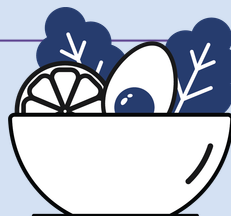
Čo ste zmenili? Porozprávajte sa, prečo ľudia používajú filtre a čo nemusíme vedieť o obrázkoch, ktoré vidíme na internete.

7. T7 – Triedny znak rešpektu

V triede platí: „Neposmievame sa tomu, ako kto vyzerá.“

Vymyslite k tomuto pravidlu krátky slogan, značku, symbol alebo piktogram a vystavte ho v triede.

Vzťah k jedlu



1. J1 – Detektívna hádanka

Vyber si potravinu a preskúmaj jej tvar, povrch, vôňu, zvuk a – ak môžeš – aj chuť. Na kartičku napíš Indície o potravine bez toho, aby si spomenul názov potraviny.

Kartičky si vymeňte a hádajte potraviny podľa indícií.

2. J2 – Jedno jedlo, veľa možností

Vylosujte si potravinu – napríklad zemiak, jablko, ryžu alebo chlieb.

V skupine nájdite čo najviac spôsobov, ako sa dá pripraviť alebo v akých jedlách sa môže objaviť.

3. J3 – Farebná mozaika jedál

Nájdite rôzne jedlá v časopisoch či na internete alebo sami nakreslite jedlá rôznych farieb.

Vytvorte z nich spoločnú farebnú mozaiku alebo koláž.

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.

V triede jedlá zaznačte na mapu Slovenska alebo sveta podľa miesta, s ktorým sa spájajú. Pozrite sa, odkiaľ všade pochádzajú ich príbehy.

5. J5 – Zvuková výzva pri desiate

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

Skúste z nich vytvoriť krátky rytmus alebo zvukovú skladbu bez slov.

6. J6 – Jedlo nás spája

Dajte si raz spoločnú triednu desiату alebo raňajky.

Každý si dá svoje bežné jedlo a vy si spolu užite čas na jedenie a rozhovor.

7. J7 – Jedlo a chvíle počas roka

Vyber si leto, zimu, oslavu, sviatok alebo Vianoce a nakresli či napíš jedlo, ktoré sa ti s touto chvíľou spája.

Potom porovnajte, aké rôzne jedlá si ľudia spájajú s rovnakými chvíľami.

8. J8 – Jedlo má veľa úloh

Rozdeľte papier na štyri časti a nájdite príklady jedla:

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

Jedno jedlo môže patriť aj do viacerých častí.

Vzťah k pohybu

1. P1 – Môj pohybový týždeň

Počas jedného týždňa si každý deň zapíš alebo nakresli, ako si sa hýbal/a – môže to byť šport, hra, tanec, bicykel, prechádzka, cesta pešo alebo iný pohyb.

Ku každému pridaj:

- 😊 veľmi ma bavil
- 😊 bolo to fajn
- 😞 nebolo to pre mňa



Na konci sa pozri, aké rôzne druhy pohybu sa v tvojom týždni objavili.

2. P2 – Päť pohybových prestávok

Počas týždňa si každý deň dajte inú krátku pohybovú prestávku.

Jednu skúste ako roboty, jednu v spomalenom zábere, jednu do hudby a ďalšie dve si vymyslíte 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.

4. P4 – Pohybové menu

Počas dňa alebo týždňa skúšajte na začiatku hodín rôzne krátke rozcvičky – ponáťahovanie, pohyb do hudby, balans alebo cviky pri lavici.

Ktoré sa vám páčili najviac? Po ktorých sa vám dobre pokračovalo v učení?

5. P5 – Pohybový dirigent

Vyberte si jednoduchý pohyb alebo krátku zostavu. Jeden z vás je dirigent a určuje tempo: pomaly, rýchlejšie, stop, znova!

V úlohe dirigenta sa vystriedajte.

6. P6 – Pohybová mapa okolo školy

V skupinách vytvorte mapu miest v okolí školy, kde sa dá hýbať rôznymi spôsobmi.

Hľadajte napríklad ihrisko, park, športovisko, cyklotrasu, miesto na prechádzku alebo inú možnosť, ktorú poznáte.

Označte aj miesta, kde sa dá hýbať zadarmo a bez špeciálneho vybavenia.

Koľko rôznych možností ste našli?

7. P7 – Pohyb a oddych

Na telocviku sa najprv viac rozhýbte a potom si chvíľu oddýchnite.

Pred pohybom, po pohybe a po oddychu si všimnite dych, teplo, tlkot srdca alebo množstvo energie.

Čo sa zmenilo?



8. P8 – Pohybové zrkadlo

Vo dvojici sa zahrajte na zrkadlo. Jeden vytvorí krátku sériu 2–3 pohybov a druhý ju skúsi zopakovať po svojom.

Potom si úlohy vymeňte.

9. P9 – Pohybová pantomíma

V malých skupinách si pripravte krátku pohybovú pantomímu bez slov – napríklad cestu vesmírom, rušnú ulicu alebo výlet v horách.

Ostatní hádajú, čo znázorňujete.



Vzťah k sebe/sebahodnota

1. JA1 – Moje superschopnosti

Napiš alebo nakresli svoje 1–3 superschopnosti, ktoré nesúvisia so vzhľadom – napríklad vieš pomáhať, rozosmiať druhých, dobre počúvať, tvoriť alebo byť dobrým kamarátom.

2. JA2 – Povzbudzovací plagát

Predstavte si, že sa niekomu niečo nepodarilo alebo sa mu nedarí podľa predstáv.

Vymyslite vety, ktoré by ho mohli povzbudiť alebo mu pomôcť pokračovať, a vytvorte z nich triedny plagát.

3. JA3 – Nedokonalá výzva

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

Potom si vymyslite ešte jednu krátku úlohu, pri ktorej nejde o najlepší výsledok, ale o skúšanie a zábavu.

4. JA4 – Triedne puzzle

Vytvorte spoločné triedne puzzle.

Na dieliky napíšte alebo nakreslite pozitívne veci, ktoré rôzni ľudia prinášajú do dobrej triedy – napríklad humor, pomoc, nápady, pokoj, zvedavosť či tvorivosť.

Koľko rôznych dielikov dokážete vytvoriť?

5. JA5 – Kedysi som nevedel/a, teraz už viem

Rozdel' papier na dve časti.

Na jednu stranu napíš niečo, čo si kedysi nevedel/a a dnes už zvládaš. Môže to byť čokoľvek – napríklad čítať, jazdiť na bicykli, niečo vyrobiť, zahrať sa novú hru, vyriešiť úlohu, osloviť nového kamaráta alebo sa niečo nové naučiť.

Na druhú stranu napíš niečo, čo sa práve učíš alebo by si sa chcel/a naučiť.

Skús si spomenúť, čo ti pomohlo naučiť sa vec, ktorú dnes už zvládaš.

6. JA6 – Môj plán na náročnejší deň

Napíš alebo nakresli tri veci, ktoré ti môžu spríjemniť náročnejší deň – napríklad pohyb, hudbu, rozhovor, pobyt vonku alebo oddych.

Vytvor si z nich svoj malý plán pre náročnejší deň.

Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou Chuť žiť.

chuť žiť



30 AKTIVÍT PRE POHODU: 4.-5. ROČNÍK ZŠ

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

P1 – Môj pohybový týždeň

T6 – Pred a po filtri

J4 – Mapa jedál našich
rodín

P9 – Pohybová
pantomíma

JA6 – Môj plán na
náročnejší deň

J8 – Jedlo má veľa úloh

P6 – Pohybová mapa
okolo školy

P7 – Pohyb a oddych

J1 – Detektívna hádanka

P4 – Pohybové menu

T4 – Čo z obrázka naozaj
vieme?

JA4 – Triedne puzzle

T3 – Zmyslová hádanka

JA3 – Nedokonaná výzva

J7 – Jedlo a chvíle počas
roka

JA1 – Moje
superschopnosti

J6 – Jedlo nás spája

T7 – Triedny znak
rešpektu

P2 – Päť pohybových
prestávok

JA5 – Kedysi som
nevedel/a, teraz už viem

P3 – Triedny pohybový DJ

T5 – Čo máme radi na
hrdinoch?

JA2 – Povzbudzovací
plagát

J5 – Zvuková výzva pri
desiate

P8 – Pohybové zrkadlo

J3 – Farebná mozaika
jedál

P5 – Pohybový dirigent

J2 – Jedno jedlo, veľa
možností

T2 – Detektívi tela

T1 – Telo hovorí bez slov