



30 AKTIVÍT PRE POHODU

TELO, JEDLO, POHYB A VZŤAH K SEBE
PRE 6. - 9. 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: 6 - 9. ročník ZŠ

Vzťah k telu

1. T1 – Čo všetko mi telo umožňuje

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

Jednu si vyber a skús pomenovať, čo všetko pri nej tvoje telo zvláda. Napríklad pri počúvaní hudby zapájaš sluch, mozog, pamäť a možno aj pohyb.

2. T2 – Čo hovorí telo bez slov?

Vo dvojici si vyberte niekoľko správ, ktoré môžeme naznačiť aj bez slov – napríklad „stop“, „potrebujem priestor“, „nerozumiem“ alebo „necítim sa príjemne“.

Striedajte sa v ich predvádzaní a hádaní. Potom sa porozprávajte: Dá sa vždy spoľahlivo zistiť, čo druhý človek cíti, iba podľa reči jeho tela?

3. T3 – Čo naozaj vieme?

Pani učiteľka alebo pán učiteľ vám ukáže fotografiu neznámeho človeka.

Rozdeľte papier na dve časti:

ČO NAOZAJ VIEM

ČO SI IBA DOMÝŠLAM

Skúste zaradiť napríklad predstavy o tom, čo človeka baví, aký je, ako sa cíti, či je zdravý alebo spokojný. Čo z toho naozaj vieme iba podľa fotografie?

Poznámka pre učiteľa

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

Nehodnoťte 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.

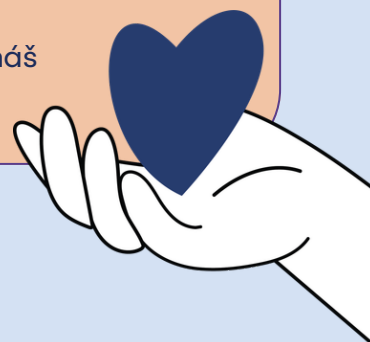
Napríklad:



„Ten je tučný a lenivý.“



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



4. T4 – Čo nás na ľuďoch zaujme?

Vyberte si tri postavy z filmu, seriálu, knihy, hry alebo iného príbehu.

Pri každej nájdite 1–3 veci, pre ktoré je podľa vás zaujímavá, sympatická alebo nezabudnuteľná – bez toho, aby ste spomenuli jej vzhľad.

5. T5 – Zahraj sa na filter

Pani učiteľka alebo pán učiteľ vám dá fotografiu postavy a priesvitný papier. Obkreslite jej základné črty a potom sa zahrajte na filter – zmeňte napríklad proporcie či vlasy, vyhladte pleť alebo niečo pridajte či odstráňte.

Porovnajte výsledky. Čo všetko sa dá na obrázku zmeniť? Čo je možné ovplyvniť už pri fotení – napríklad pózou, svetlom alebo uhlom?

Porozprávajte sa aj o tom, prečo ľudia fotografie rôzne upravujú.

6. T6 – Kampaň bez bodyshamingu

Vytvorte v skupine krátky slogan, meme, plagát alebo mini kampaň proti zosmiešňovaniu a nevhodnému komentovaniu vzhľadu.

Váš odkaz má byť krátky, zrozumiteľný a určený ľuďom vo vašom veku.

7. T7 – Čo mi vyberá algoritmus?

Vyberte si tému, ktorá môže zaujímať mladých ľudí vo vašom veku – napríklad gaming, hudbu, šport, módu či varenie, ale aj vzhľad, vizáž, kozmetiku, cvičenie, stravovanie alebo výživové a športové doplnky.

Predstavte si, že niekto na internete niekoľko dní pozerá hlavne videá o tejto téme. Čoho mu môže algoritmus začať ponúkať viac a čoho menej?

Porozprávajte sa: Ukazuje nám odporúčaný obsah všetky možnosti alebo najmä ďalšie verzie toho, čo sme už pozerali? Môže potom niečo pôsobiť bežnejšie, než v skutočnosti je?

Vzťah k jedlu

1. J1 – Jedna vedomá desiata

Počas jednej prestávky skús niekoľko súst desiaty zjesť pomalšie a chvíľu sa sústrediť iba na jedenie.

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

Nemusíš nič hodnotiť. Cieľom je iba na chvíľu spomaliť a všimnúť si zážitok z jedenia.

2. J2 – Jedna potravina, veľa možností

Vylosujte si jednu bežnú potravinu – napríklad ryžu, zemiaky, strukoviny, chlieb alebo jablko.

Dajte si dve tímové výzvy:

1. Koľko rôznych jedál s ňou už niekto z vašej skupiny jedol?
2. Koľko ďalších jedál s ňou dokážete vymyslieť alebo si na ne spomenúť, aj keď ste ich ešte neochutnali?

3. J3 – Jedlo s príbehom

Zisti doma od niekoho z rodiny jedlo, ktoré je pre vašu rodinu alebo miesto, odkiaľ pochádzate, niečím dôležité alebo sa s ním spája príbeh.

Môže súvisieť so sviatkom, miestom, cestovaním, rodinným zvykom alebo konkrétnym človekom.

V triede vytvorte spoločnú mapu jedál vašich rodín. Ak sa s jedlom spája príbeh, môžete ho k nemu pridať.

4. J4 – Jedlo nás spája

Dajte si raz spoločné triedne raňajky alebo desiatu. Každý si dá svoje bežné jedlo.

Užite si spoločný čas na jedenie a rozhovor bez rozptyľovania.

5. J5 – Jedlo má rôzne úlohy

Pani učiteľka alebo pán učiteľ vám zadá rôzne situácie – napríklad športové preteky, výlet, deň s náročnou písomkou, oslavu, večer s kamarátmi alebo rodinné jedlo.

V skupinách skúste prísť na to, aké rôzne úlohy môže mať jedlo – môže dodávať energiu, prinášať pôžitok, spájať nás s ľuďmi alebo patriť k tradícii.

Jedna situácia môže mať viac odpovedí.

6. J6 – Reštaurácia bez nálepiek

Zahrajte sa vo dvojici na reštauráciu. Jeden je hosť a druhý mu predstavuje jedlá z ponuky.

Háčik: nesmiete používať slová „dobré“, „zlé“, „zdravé“, „nezdravé“ ani „zakázané“.

Opisujte jedlá cez chuť, vôňu, konzistenciu, suroviny, spôsob prípravy alebo príležitosť, na ktorú sa hodia. Potom si úlohy vymeňte.

Aké bolo hovoriť o jedle bez nálepiek „dobré“ a „zlé“?



7. J7 – Čo nám reklama predáva?

Pozrite sa na reklamu na jedlo alebo nápoj.

Rozdeľte papier na dve časti:

**ČO NÁM REKLAMA HOVORÍ O VÝROBKU?
AKÝ PRÍBEH ALEBO POCIT SA S NÍM SPÁJA?**

Môže to byť napríklad zábava, priateľstvo, úspech, dobrodružstvo alebo určitý životný štýl.

Porozprávajte sa: Je tento príbeh alebo pocit súčasťou samotného výrobku? A môže pri ňom zažiť každý to isté? Prečo áno/nie?

8. J8 – Náš spoločný stôl

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

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

Môže to byť napríklad nátierka, plnené palacinky z palaciniiek prinesených z domu, ovocný šalát alebo miešaná limonáda.

Pri plánovaní myslite aj na alergie a iné stravovacie potreby spolužiakov.

Vzťah k pohybu

1. P1 – Môj pohybový týždeň

Počas jedného týždňa si každý deň zapíš pohyb, ktorý sa v tvojom dni objavil – šport, tréning, tanec, prechádzku, cestu pešo, hru alebo čokoľvek iné.

Ku každému pridaj:

- 😊 veľmi mi vyhovoval
- 🙂 bolo to fajn
- 😐 nebolo to pre mňa

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



2. P2 – Päť pohybových rozhýbaní

Počas týždňa vyskúšajte päť rôznych 2–3-minútových pohybových rozhýbaní na začiatku hodiny.

Môže to byť strečing, krátky pohyb do hudby, chôdza alebo rozhýbanie pri lavici. Niektoré navrhne učiteľ, ďalšie vy sami. Na konci vyberte tie, ktoré by ste si radi zopakovali.

3. P3 – Čo mi pomáha pri učení doma?

Počas domáceho učenia si vyskúšaj rôzne krátke prestávky s pohybom. Môžeš si zatancovať na jednu pesničku, zahádzať na kôš, krátko sa prejsť, ponatahovať sa alebo chvíľu pomôcť doma.

Všímaj si, po čom sa ti dobre vracalo k učeniu. Vyber si jednu alebo dve možnosti, ktoré ti vyhovujú.

4. P4 – Pohybová mapa okolo nás

V skupine vytvorte mapu možností na pohyb v okolí školy alebo na miestach, ktoré dobre poznáte. Hľadajte rôzne možnosti – napríklad park, ihrisko, cyklotrasu, športovisko, bazén, miesto na prechádzku či turistiku.

Skúste nájsť aj možnosti, ktoré sú bezplatné alebo na ne nepotrebuje špeciálne vybavenie.

Na konci porovnajte: Koľko rôznych možností pohybu ste našli?

5. P5 – Pohyb a regenerácia

Na telesnej výchove si všimnite svoje telo pred náročnejším pohybom, bezprostredne po ňom a po chvíli oddychu.

Čo sa zmenilo na dychu, teplote tela, tlkote srdca alebo pocite energie? Porovnajte tieto tri chvíle. V čom sa vaše telo cítilo rovnako a v čom inak?

6. P6 – Skús pohyb inak

Vyber si pohyb, ktorý bežne nerobíš, alebo známy pohyb skús trochu inak. Môžeš si napríklad skúsiť nový spôsob hádzania na kôš, inú trasu na prechádzke, zahrať si s niekým bedminton, skúsiť balančnú výzvu alebo sa naučiť jednoduchý nový pohyb.

Cieľom nie je byť v ňom dobrý. Všimni si, či ťa bavilo skúsiť niečo nové a či by si si to chcel/a zopakovať.

7. P7 – Pohybový telefón

Rozdeľte sa do tímov a postavte sa do radu. Na začiatku majú všetci okrem posledného člena zatvorené oči.

Posledný človek v rade vymyslí a predvedie krátky pohyb, do ktorého zapojí viac častí tela. Poklepe na plece človeka pred sebou, ten sa otočí a pohyb si pozrie. Potom ho rovnakým spôsobom odovzdá ďalej.

Oči má vždy otvorené iba dvojica, ktorá si práve pohyb odovzdáva.

Keď pohyb dorazí na začiatok radu, všetci otvoria oči a pozrú sa, ako sa pohyb cestou zmenil. Potom skúsi hru ďalší tím s novým pohybom a ostatní sa pozerajú.

Vzťah k sebe/sebahodnota

1. JA1 – Čo na sebe oceňujem

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

Môže to byť vlastnosť, záujem, niečo, čo je pre teba dôležité, spôsob, akým sa správaš k druhým, alebo jednoducho niečo, čo máš na sebe rád/rada. Nemusí ísť o výkon ani o niečo, v čom si dobrý/á.

2. JA2 – Čo naozaj pomáha počuť?

Predstavte si, že niekto z triedy sa na niečo pripravoval, ale nepodarilo sa mu to tak, ako dúfal. Je sklamaný a povie: „Mne nikdy nič nejde.“

Vo dvojici alebo skupine vymyslite:

- vetu, ktorá by mu mohla naozaj pomôcť,
- vetu, ktorú ľudia hovoria v dobrej viere, ale veľmi nepomáha.

Porovnajte svoje nápady.

3. JA3 – Môj erb

Vytvor si vlastný erb. Do jednotlivých polí daj:

- čo ťa baví,
- čo je pre teba dôležité,
- ľudí alebo skupiny, ku ktorým patríš,
- niečo, čo ťa vystihuje,
- na čo sa tešíš.



4. JA4 – Nedokonalá výzva

Dostanete obrázok s viacerými detailmi. Skúste ho odkresliť trikrát:

- rukou, ktorou bežne nepíšete ani nekreslíte,
- jedným ťahom, bez opravovania a zdvihnutia ceruzky,
- bez pozerania na papier – pozerajte iba na predlohu.

Na každú verziu máte najviac 3 minúty. Potom si výsledky pozrite. Aké je nechať výsledok nedokonalý? Čo bolo ľahké a čo náročné?

5. JA5 – Ako som sa niečo naučil/a

Vyber si jednu vec, ktorú dnes vieš, ale kedysi si ju nevedel/a.

Vytvor jej krátku časovú os:

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

6. JA6 – Môj plán na náročný deň

Vytvor si krátky plán pre bežný náročný deň:

- čo môžem urobiť sám/sama,
- koho môžem osloviť,
- čo mi pomáha vypnúť, upokojiť sa alebo si oddýchnuť.

Vyber si veci, ktoré sú pre teba reálne použiteľné.

7. JA7 – Viac slobody, viac zodpovednosti

Keď dospievame, môžeme postupne o viacerých veciach rozhodovať sami, ale pribúdajú aj nové povinnosti.

Rozdeľ papier na tri časti a napíš tam svoje odpovede:

DNES MÁM VIAC SAMOSTATNOSTI – čo dnes môžeš robiť sám/sama alebo o čom môžeš rozhodovať, čo pred pár rokmi ešte nešlo?

PRAJEM SI MÔŤ VIAC – v čom by si chcel/a mať viac samostatnosti?

DNES MÁM VÄČŠIU ZODPOVEDNOSŤ – aké povinnosti máš dnes navyše?

Napríklad môžeš zostať dlhšie vonku, ísť niekam s kamarátmi bez dospelého alebo si vybrať oblečenie, ale zároveň treba zavolať, keď meškáš, alebo sa postarať o domáce zviera.

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 v takej chvíli zvykne napadnúť. Nemusíš ju nikomu ukazovať ani čítať nahlas.

Predstav si, že rovnakú vetu o sebe povie tvoj kamarát alebo kamarátka. Čo by si mu alebo jej odpovedal/a?

Napíš túto odpoveď a skús si ju povedať aj sebe.

Je ľahšie byť chápatelný/á k druhým alebo k sebe?

Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou **Chuť žiť**.

chuť žiť



30 AKTIVÍT PRE POHODU: 6.-9. ROČNÍK ZŠ

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

T5 – Zahraj sa na filter

J8 – Náš spoločný stôl

JA1 – Čo na sebe
oceňujem

J3 – Jedlo s príbehom

P6 – Skús pohyb inak

P7 – Pohybový telefón

T7 – Čo mi vyberá
algoritmus?

J2 – Jedna potravina, veľa
možností

P4 – Pohybová mapa
okolo nás

J6 – Reštaurácia bez
nálepiek

JA7 – Viac slobody, viac
zodpovednosti

JA8 – Skús to povedať
sebe

P5 – Pohyb a regenerácia

JA4 – Nedokonalá výzva

JA2 – Čo naozaj pomáha
počuť?

J4 – Jedlo nás spája

P2 – Päť pohybových
rozhýbaní

T6 – Kampaň bez
bodyshamingu

T1 – Čo všetko mi telo
umožňuje

J7 – Čo nám reklama
predáva?

T4 – Čo nás na ľuďoch
zaujme?

J1 – Jedna vedomá
desiata

JA3 – Môj erb

J5 – Jedlo má rôzne úlohy

P1 – Môj pohybový týždeň

JA5 – Ako som sa niečo
naučil/a

T3 – Čo naozaj vieme?

P3 – Čo mi pomáha pri
učení doma?

JA6 – Môj plán na náročný
deň

T2 – Čo hovorí telo bez
slov?