

**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX
19. – 25. marca 2023**

Materiál pre vedúcich

**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

19. – 25. marca 2023

**Materiál
pre
vedúcich**

Milí Fénixáci,

Tento materiál bol inšpirovaný medzinárodným týždňom zdravia adolescentov. Hoci je zdravie téma, ktorá nás sprevádzala minulým rokom, je to téma nevyčerpatelná a natoľko dôležitá, že by sme si ju mali spolu s našimi členmi pripomínať pravidelne. Nájdete tu veľa aktivít pre rôzne vekové kategórie, námety na diskusiu, vytlačiteľné materiály a mnoho inšpirácie na aktivity počas týždňa zdravia! Vekové kategórie sú orientačné a pokojne sa inšpirujte všetkými vekovými kategóriami a materiál si prispôbte podľa vašich potrieb.

Legenda:

   pre členov od 4-9 rokov

  pre členov od 10-14 rokov

 pre členov od 15-18 rokov



materiál v prílohách
na vytlačenie



námet na aktivitu



témy na diskusiu

**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

Téma: Zdravie

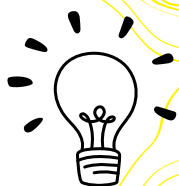


Pr. č. 1

Vystihnite si obrázky ovocia a zeleniny. Roztriedte ich na ovocie a zeleninu, pokúste sa ich všetky spolu pomenovať a porozprávajte sa o tom, ktoré ovocie či zeleninu máte radi, a ktoré naopak nemusíte. Prečo je dôležité mať v jedálničku ovocie a zeleninu?



- Čo robí lekár?
- Čo sú to vitamíny a prečo sú dôležité?
- Prečo si umývame ruky?
- Boli ste už u zubára? Aké to bolo?
- Prečo máme teplotu, keď sme chorí?



Prečo si umývame ruky?

POKUS:

Budete potrebovať: Misku, vodu, čierne korenie, saponát
Misku napustíme vlažnou vodou a vysvetlíme deťom, že toto sú akože naše ručičky. Následne ich zašpiníme (na hladinu nasypeme korenie). Na umývanie rúk sa používa mydlo, preto do misky nalejeme trochu saponátu. Korenie odskočí ku krajom misky. Takto mydlo "odplaší" aj naše "bacily"

**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

Téma: Zdravie



Pr. č. 2

Vytlačte si potravinovú pyramídu. Z letákov do nej povystrihujte a dolepte potraviny na správne miesta. Prečo je dôležitá vyvážená strava?



Pripravte si zaujímavé ovocné a zeleninové špízy, jednohubky, nátierky či ovocné poháre a porozprávajte sa o zdravej strave a o tom, prečo je dôležité ju dodržiavať.



- Vieš meno a priezvisko svojho detského lekára/lekárky?
- Čo sú to vitamíny? Kde ich nájdeme?
- Prečo si umývame ruky?
- Prečo sa hovorí "V zdravom tele zdravý duch"?
- Prečo máme teplotu, keď sme chorí?

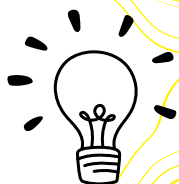
**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

Téma: Zdravie



Pr. č. 3

Vytlačte si bingo. Pravdivo odpovedajte na otázky, vyhráva ten, ktorý prvý vymaľuje štyri okienka horizontálne, vertikálne alebo diagonálne.



Prineste si rôzne bylinné čaje a urobte si spolu degustáciu. Poznáte nejaké už podľa chuti/vône? Aké čaje pijete pravidelne? Myslíte, že nám vedia pomôcť v boji proti ochoreniam?



- Čo je to skrining? Prečo je dôležitý?
- Čo sú to vitamíny? Kde ich nájdeme?
- Proti akým chorobám máme plne hrazené očkovanie?
- Prečo sa hovorí "V zdravom tele zdravý duch"?
- Čo je podľa teba zdravie?

**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

**Téma:
Relax**

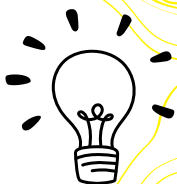


Pr. č. 4

Vytlačte si
mandalu a
vymalujte si ju.



- Čo je podľa teba oddych?
- Prečo je dôležité chodiť do prírody?
- Akú hudbu máš rád/rada?
- Čo rád/rada robíš vo voľnom čase?
- Čo robievaš cez prázdniny?



Urobte si relaxačné cvičenie, pustite si príjemnú hudbu, ľahnite si, zavrite oči, uvoľnite sa, prečítajte deťom nejaký pekný príbeh

**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

**Téma:
Relax**

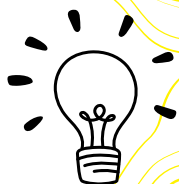


Pr. č. 5

Vytlačte si mandalu a vyplňte ju mozaikovou technikou (lepením útržkov farebného papiera)



- Čo je podľa teba oddych?
- Čo ťa upokojí, keď sa bojíš alebo si v strese?
- Akú hudbu máš rád/rada?
- Čo rád/rada robíš vo voľnom čase?
- Čo naopak nerobíš rád/rada? Ako by sa to dalo spríjemniť?



Chodte spolu na krátku prechádzku, potichu. Potom sa porozprávajte, kto si čo všimol a koho čo zaujalo. Nakreslite niečo, čo sa vám na tichej prechádzke páčilo.

**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

**Téma:
Relax**

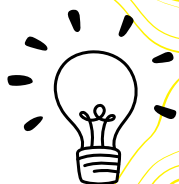


Pr. č. 6

Vytlačte si mandalu. Pustite si relaxačnú hudbu, rozprávajte sa (kludne použite otázky z tejto strany) a maľujte.



- Čo je pre teba odych?
- Čo je priateľstvo?
- Čo robíš rád/rada?
- Akú hudbu počúvaš?
- Ako bojuješ proti stresu?



Urobte si spoločný playlist, nechajte každého osobnosť a hudobný vkus vyniknúť a užite si čas spolu, s hudbou.

**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

**Téma:
Pohyb**



Pr. č. 7

Vytlačte si obrázky so športami. Vymalujte ich, vystrihnite ich, rozdeľte ich na letné a zimné, pomenujte ich a označte tie, ktoré ste už skúsili



- Robíš nejaký šport?
Aký?
- Chodíš do školy/
škôlky autom alebo
peši?
- Chodievate každý deň
na prechádzku?
- Vieš plávať?
- Aké rôzne športy si už
vyskúšal, vyskúšala?



Naučte sa spolu nový tanček alebo krátku zostavu s hudbou a potešte ňou rodičov.

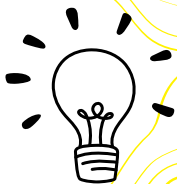
**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

**Téma:
Pohyb**



Pr. č. 8

Vytlačte si týždenný plán, sami si stanovte denné ciele v oblasti pohybu a značte si, ako sa vám darí. Najväčšom sa podporujte a nakoniec si odprezentujte výsledky.



Zorganizujte si olympiádu v netradičných športoch. (napr: skok dozadu, beh dozadu, hod topánkou na cieľ, beh vo vreci...)



- Čo je podľa teba pohyb?
- Venuješ sa nejakému športu?
- Kto je tvoj športový vzor?
- Ako podľa teba pohyb ovplyvňuje zdravie?
- Sleduješ športy aj v televízii, chodíš na zápasy? Aké?

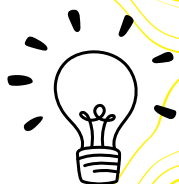
**Medzinárodný
týždeň
zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX**

Téma: Pohyb



Pr. č. 9

Vyskúšajte si odcvičiť celý pozdrav slnku. Pustite si relaxačnú hudbu a uvoľnite všetky svoje svaly. Nasledujte video z internetu alebo si vytlačte návod z príloh.

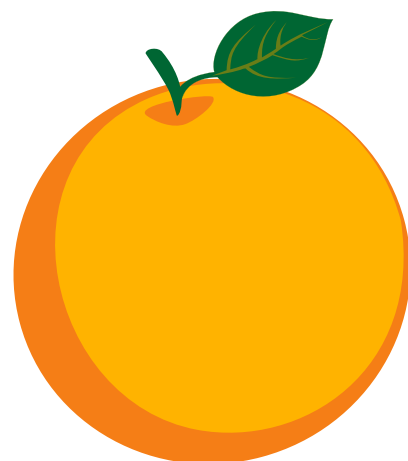
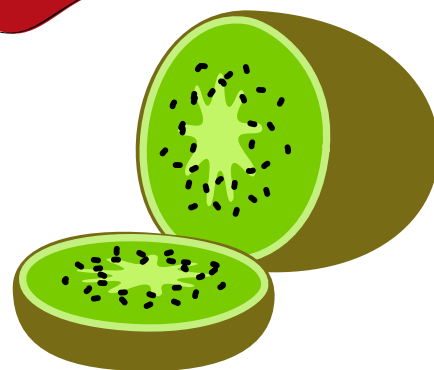
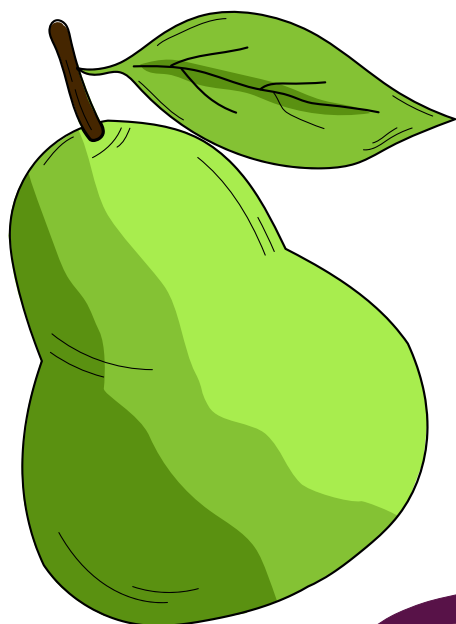
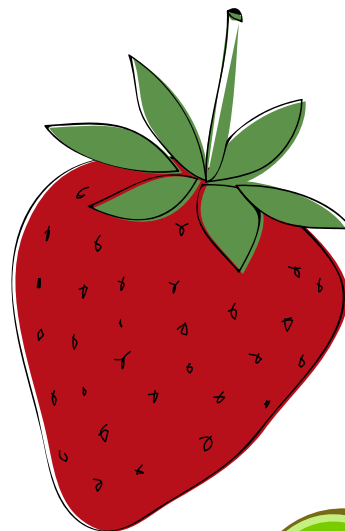
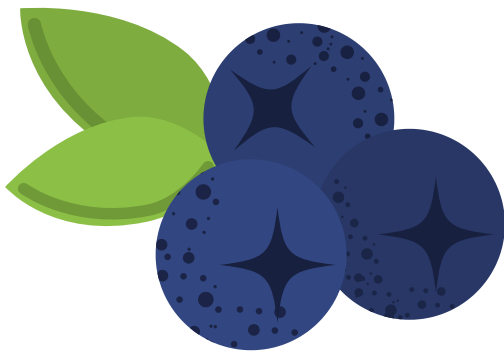
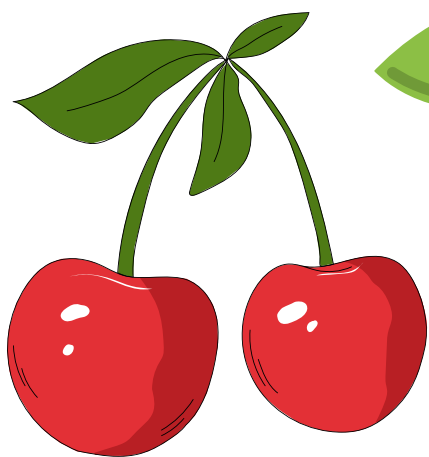


Urobte si na seba čas a chodte si zabehať, zacvičiť na workoutové ihrisko, chodte spolu na túru, na plaváreň, korčule... skúste spolu nejaký šport :)

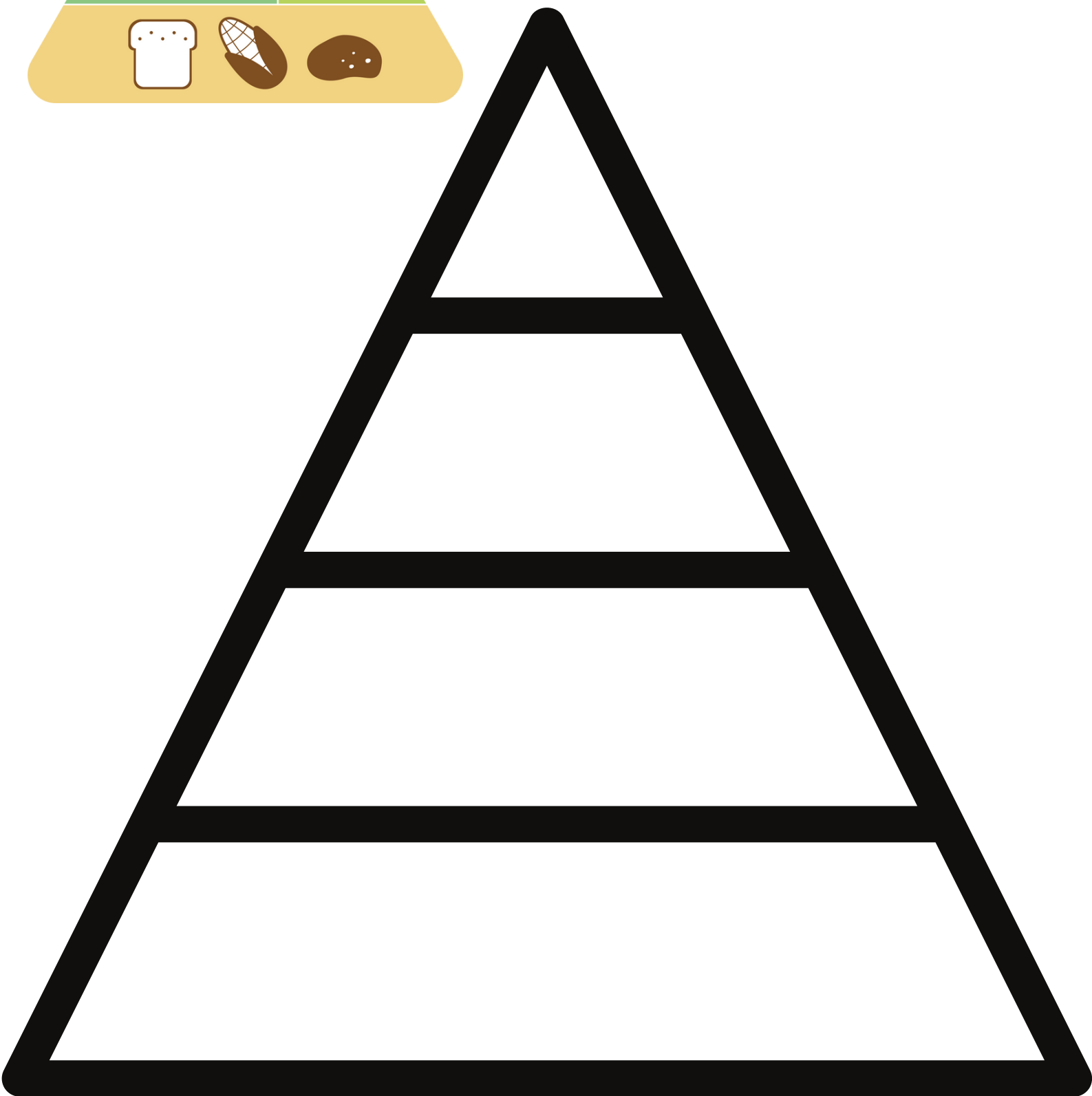
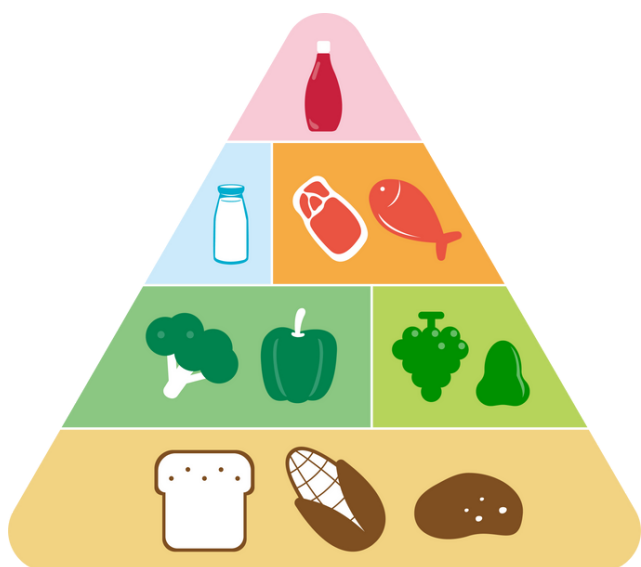


- Čo by si chcel skúsiť na hodine telesnej výchovy?
- Venuješ sa nejakému športu?
- Športuješ aj s blízkymi? Ako?
- Ako podľa teba pohyb ovplyvňuje zdravie?
- Sleduješ športy aj v televízii, chodíš na zápasy? Aké?

Príloha číslo 1

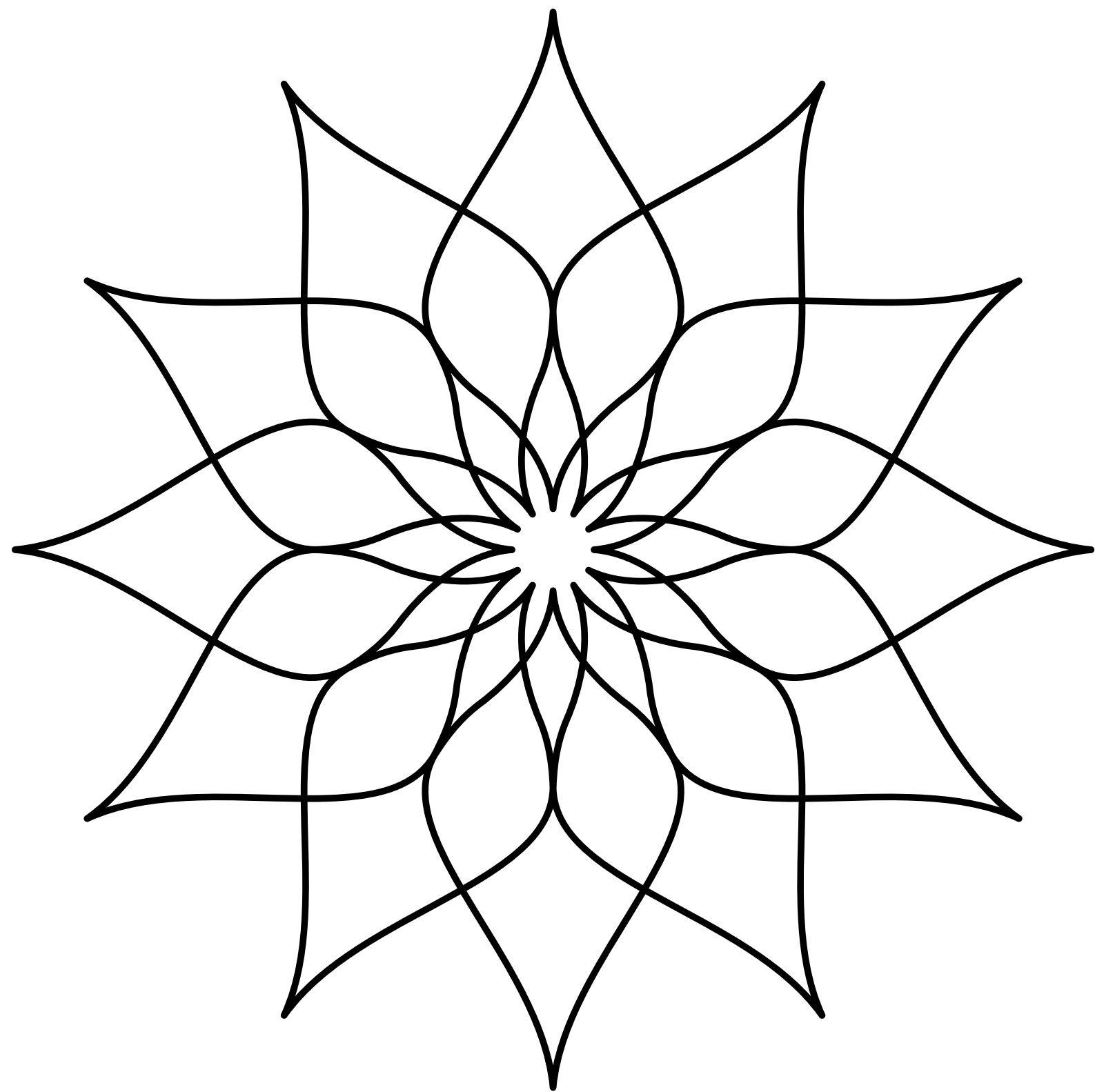


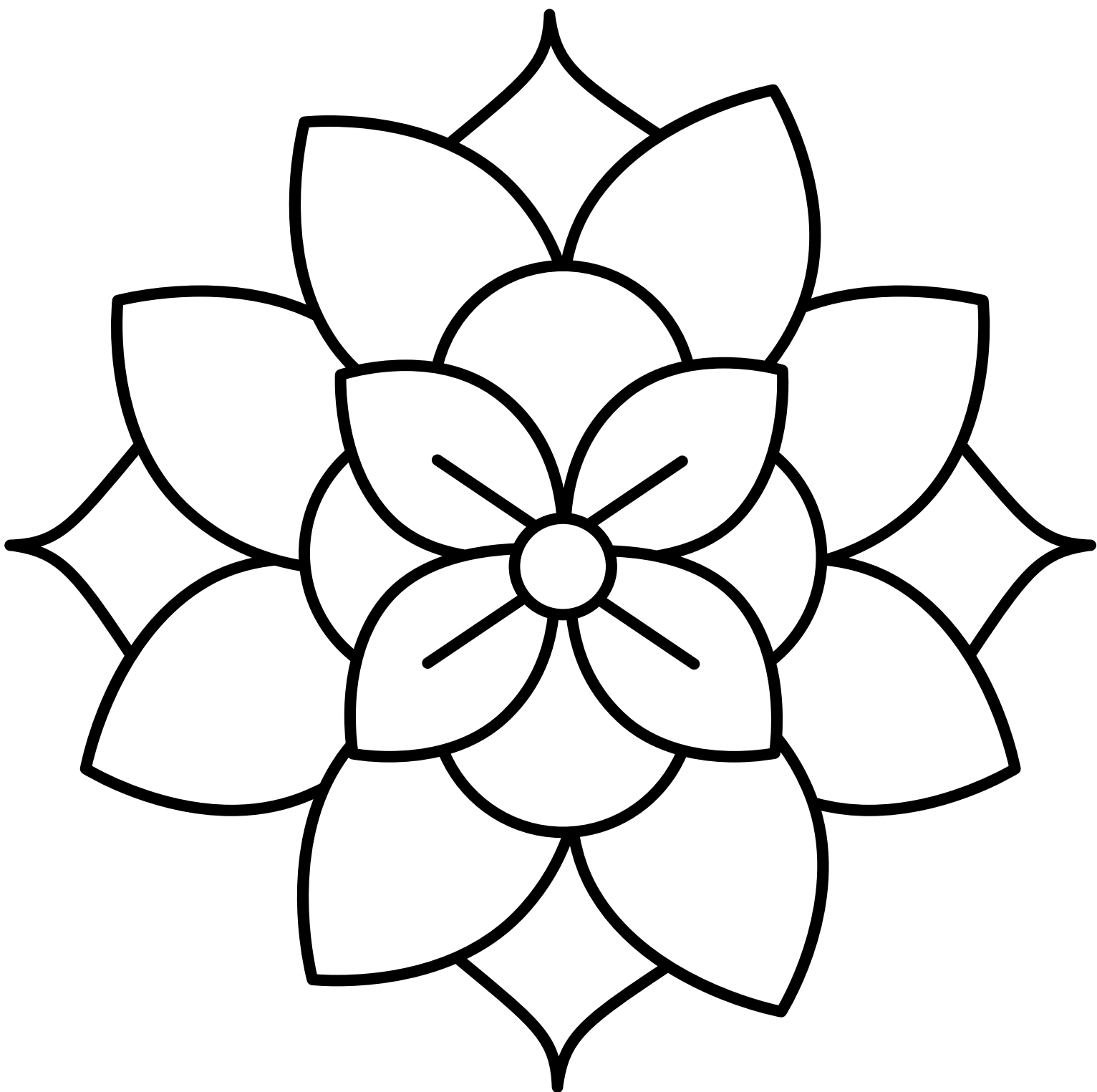
Príloha číslo 2

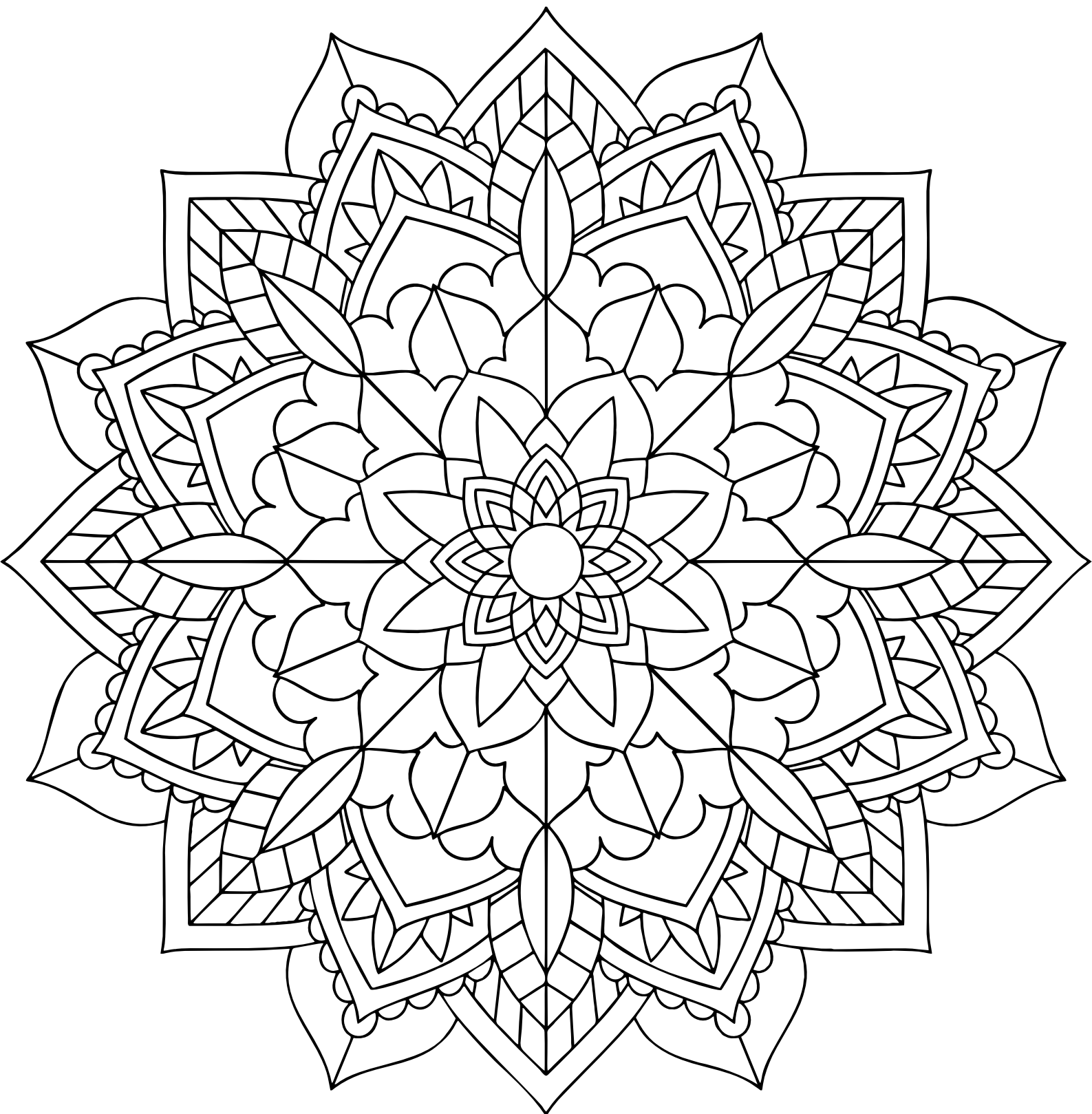


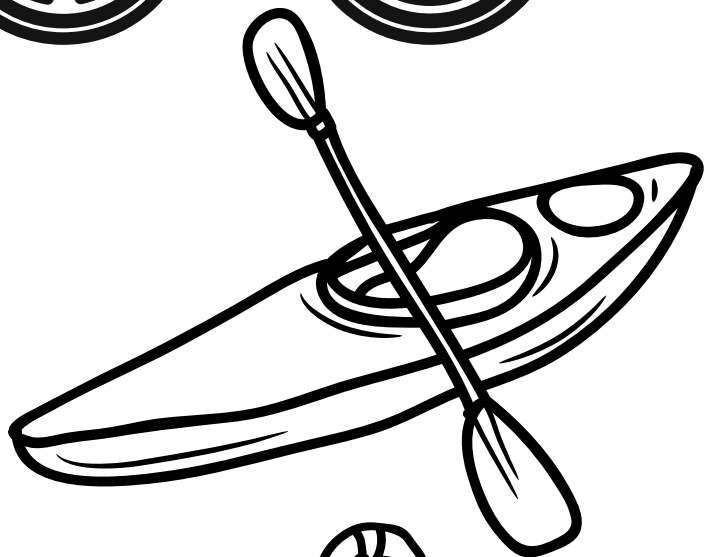
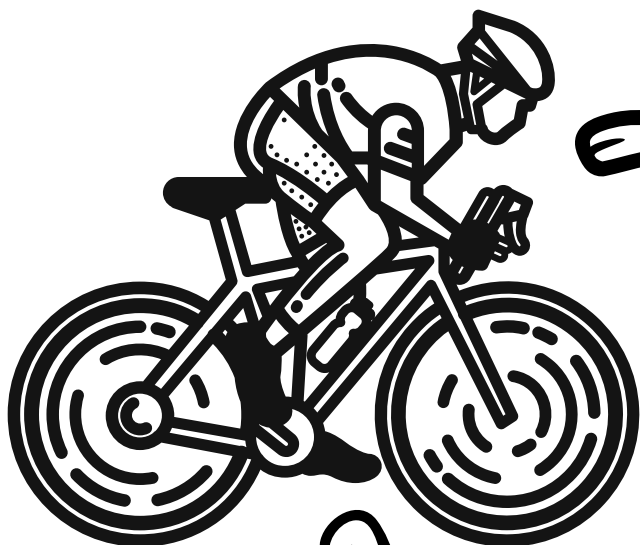
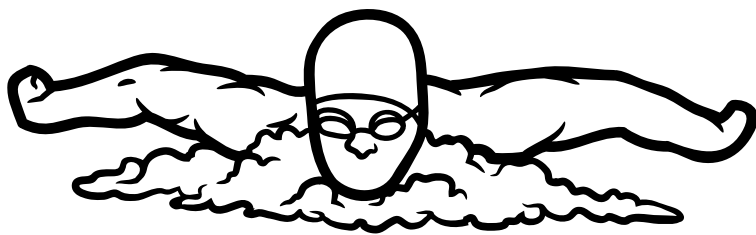
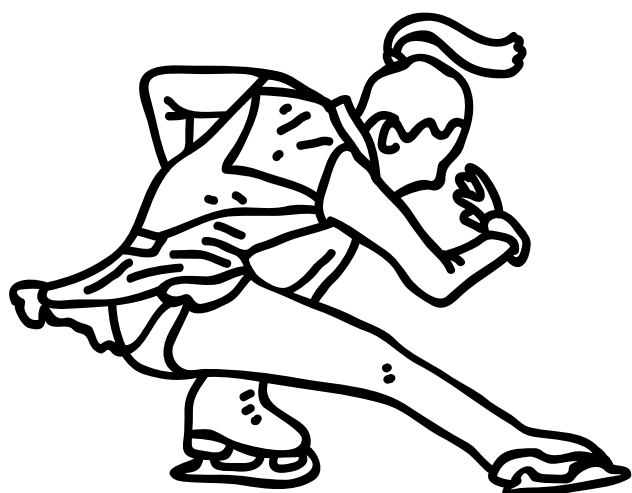
Zdravé bingo

Pravidelne si ráno a večer čistím zuby	Denne sa pohybujem, mám aktívny životný štýl	Denne vypijem aspoň 1,5 litra vody	Pravidelne (1/týždeň) chodím do prírody
Každý deň zjem aspoň jeden druh ovocia aj zeleniny	Každý deň používam krém s SPF	umývam si po použití toalety ruky VŽDY!	K lekárovi a do nemocnice nosím rúško
Pravidelne chodím na preventívne prehliadky	Viem relaxovať aj bez telefónu, počítača a telky	pravidelne raňajkujem	Viem podať prvú pomoc
Nefajčím, nepijem alkohol, kávu ani energetická nápoje	Starám sa o svoju pokožku	Poznám meno svojho detského lekára alebo lekárky	Po príchode domov si vždy umyjem ruky









Príloha číslo 8

SCHEDULE

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

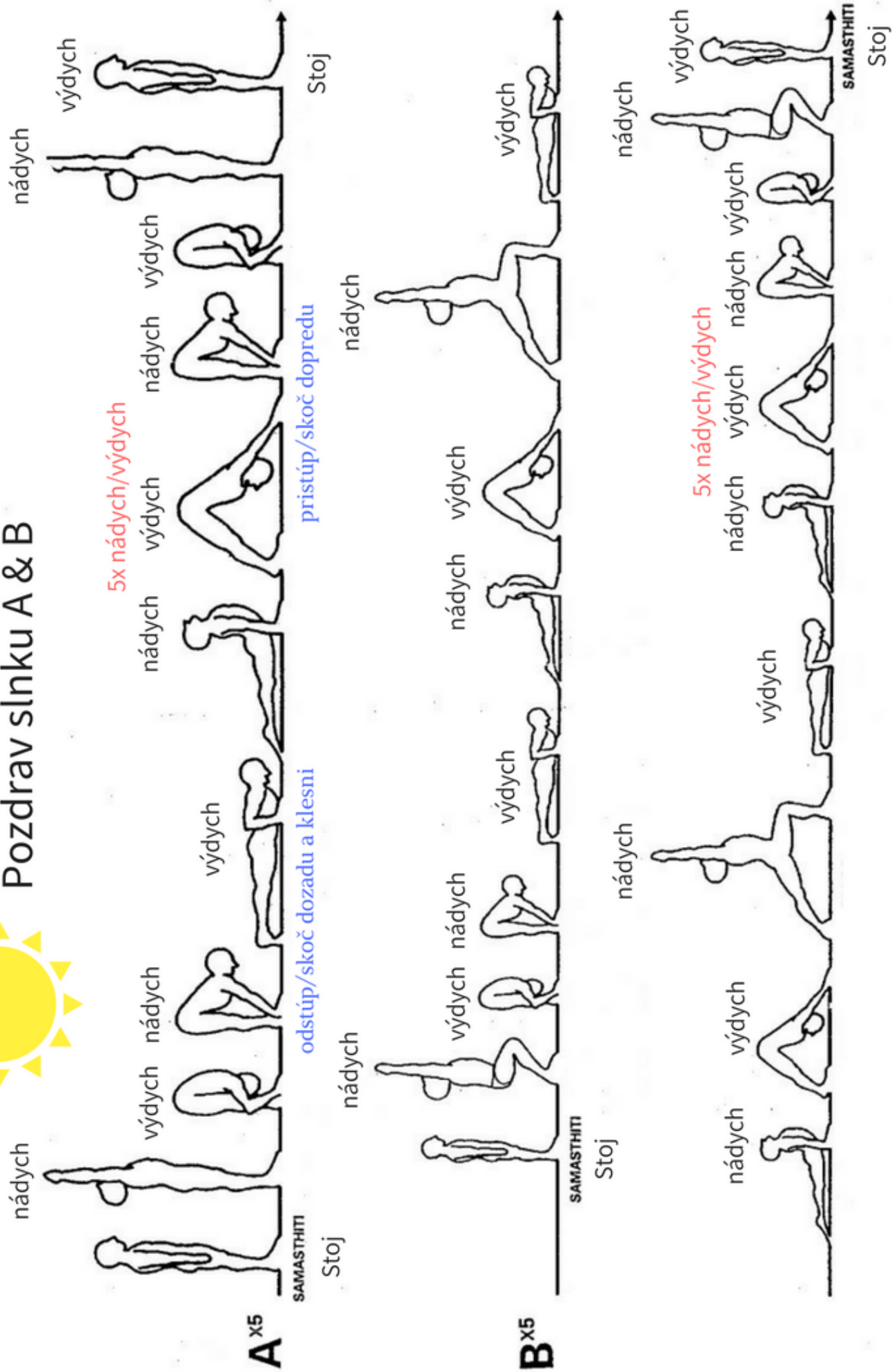
TO-DO

NOTES



Suryanamaskara A&B

Pozdrav slnku A & B



**Medzinárodný týždeň zdravia
adolescentov
v DO FÉNIX
19. – 25. marca 2023**

**Materiál pre potreby DO FÉNIX
pripravila Mária Maňáková, ml.**



MINISTERSTVO
SPRAVODLIVOSTI
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



NIVAM

NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE

**Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, vedy,
výskumu a športu v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje
NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.**