

Detská organizácia FÉNIX, o.z.

Zdravie nie je kliše

Žiješ zdravo?

Cítiš zdravo?

Myslíš zdravo?



fénix

Pracovný list pre 2. vekovú kategóriu

Milý Fenixák, milá Fenixáčka,

vo svojich rukách držíš pracovný zošit, ktorý ťa prevedie mnohými témami z oblasti zdravia. Budeme sa spoločne venovať témam o zdraví, ktoré sme rozdelili a nazvali takto:

- Žijem zdravo (fyzické zdravie)
- Myslím zdravo (duševné zdravie)
- Cítim zdravo (vzťahové zdravie)

Nasledujúci polrok sa každý mesiac budeme venovať jednej téme z každého okruhu. Jednotlivé témy obsahujú niekoľko tipov alebo návykov, ktoré ti pomôžu zlepšiť tvoje zdravie. Ďalej v zošite nájdeš aktivity, úlohy a aj zaujímavé fakty, ktoré obohatia tvoje vedomosti o zdraví. Cestou ťa budú inšpirovať výroky známych influencerov starých čias. Pripravili sme pre teba aj niekoľko súťaží. Zapojiť sa môžeš vždy cez **sutaze@do-fenix.sk**

Každý mesiac nájdeš v úvode ŠTART a STOP výzvu. Výzvy môžeš plniť celý mesiac, ale môžeš sa do nich zapojiť aj len na pár dní. ŠTART výzva sa zameriava na niečo nové, na to ako posilniť svoje zdravie v určitej oblasti. STOP výzva je zameraná na činnosti, ktoré nášmu zdraviu neprospievajú a je dobré ich obmedziť. Každý mesiac tiež budú na našom webe **do-fenix.sk** pre teba pripravené ďalšie články, rozhovory s odborníkmi a aj malý darček.

Súčasťou pracovného zošita sú stránky, ktoré obsahujú otázky o zdraví pre HBSC výskum. Odpovedaním na tieto otázky nám pomôžeš lepšie pochopiť, ako žijú mladí ľudia na Slovensku a ako vyzerá taká Tvoja Krajina mladých. Niektoré otázky sú použité v prieskumoch v ďalších 50 krajinách Európy a Ameriky.

- Tvoje odpovede ostanú **TAJNÉ** a uvidia ich len výskumníci. Neuvidia ich rodičia, učitelia, ani vedúci/vedúca tvojej ZO.
- Ak si nepraješ odpovedať, **NEMUSÍŠ**. Ak sú ti niektoré otázky nepríjemné, môžeš ich preskočiť a pokračovať ďalej.

- Neponáhľaj sa, pozorne si prečítaj každú otázku a odpovedaj na ňu **NAJÚPRIMNEJŠIE** ako vieš.
- Zaujímá nás **TVOJ NÁZOR**, toto nie je test, neexistujú ani správne ani nesprávne odpovede.

Veľmi si budeme ceniť, ak si nájdeš na naše otázky čas. Viac sa o nás, výskumníkov a štúdiu HBSC môžeš dozvedieť na webe www.hbscslovakia.com

Niektoré predchádzajúce výroky tvojich kamarátov/kamarátok, rovesníkov/rovesníčok, známych i neznámych môžeš nájsť anonymizované v Národnej správe štúdie HBSC 2017/2018 na Slovensku na tomto linku: https://hbscslovakia.files.wordpress.com/2019/06/nar-sprava-zdravie-11_lq.pdf

V mene celého HBSC tímu ti veľmi pekne **ĎAKUJEME!**



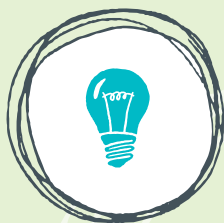
JANUÁR

Zdravie skutočne nie je klišé. To platí nielen o tom fyzickom, ale aj duševnom a vzťahovom zdraví. Do fyzického zdravia nemusíme zaradiť len šport a zdravú stravu, ale tiež starostlivosť o pleť, vlasy alebo zuby. Duševné zdravie môžeme tiež pomenovať ako psychické zdravie a je to typ zdravia, ktoré sa stará o našu dušu a myseľ, pomáha nám oddychovať a vyhýbať sa stresu alebo zhonu. Slovné spojenie vzťahové zdravie nie je také časté, ale ide najmä o dobré vzťahy a silné priateľstvá, na ktorých nám záleží. Už to ale nenaťahujme a poďme sa pozrieť, aké témy nás tento mesiac čakajú.



ŽIJEM ZDRAVO

Vidíme ho na ulici, v škole, ale aj medzi priateľmi a rodinou. Dokonca máme o ňom aj známu slovenskú pieseň. No veď uznaj, kto si už niekedy nezačínal „úsmev nie je žiadna šifra, je to malá výhra líc, úsmev, skús ho ďalej prihrať, oblúčikom do ulíc.“ Tak **prihraj úsmev** a rozžiariš aj svoje okolie.



MYSLÍM ZDRAVO

Základom psychického zdravia je rozumieť vlastným emóciám a svojim pozitívnym i negatívnym vlastnostiam. V uponáhľanom svete, v ktorom žijeme, je veľmi dôležité sa na chvíľu zastaviť a venovať čas sebe a svojej duši. **Spoznaj seba** a rozvíjaj lásku k sebe samému/samej a s tým aj svoje seba-vedomie.



CÍTIM ZDRAVO

Človek je bytosť sociálna a to znamená, že chceme mať dobré vzťahy s inými. **Buduj vzťahy** na pevných základoch.



ŠTART

Každé ráno začni deň s tromi pochvalami o sebe. Povedz ich ráno svojmu ja v zrkadle a odštartuj svoj deň s úsmevom.



STOP

Naším zubom škodí priveľa cukru. Daj si stopku od sladených nápojov (kola, džús a pod.) a vydrž to aspoň týždeň.

NA NAŠOM WEBE NÁJDEŠ:

10. januára 2022

video s článkom o správnom čistení zubov

15. januára 2022

darček v podobe spoznávacích kartičiek
pre teba a priateľov

25. januára 2022

rozhovor o tom ako sa
mať rád/rada

Prihraj úsmev

„Skromný úsmev je najkrajšou prírodzenou ozdobou ľudskej tváre.“

Ľudmila Podjavorinská

O čistení zubov poznáš určite hneď niekoľko pesničiek, básničiek a rozprávok. Učili nás to už ako malé deti: každé ráno a večer kefka, pasta a šuch sem, šuch tam, aspoň minútku, dve. Ja sa ale pýtam, stačí tak málo pre zdravý chrup? A ako sa starať o zuby tak, aby sa zúbková víla neotočila na päte?

Na začiatok vyskúšaj každý deň dodržiavať tieto tipy:

1. Zuby si čistí aspoň 3 minúty.
2. Používaj správnu zubnú kefku a množstvo pasty vo veľkosti hrášku.
3. Zuby si čistí každé ráno a aj večer.
4. Po konzumácii kyslých jedál a nápojov s čistením chvíľu počkaj.
5. Vyplaz si do zrkadla jazyk. A vieš čo? Vyčisti si aj ten. :)



Stillmanova technika čistenia zubov:

Stillmanova technika čistenia zúbov je taká technika, ktorá zabezpečí, aby si si každý jeden zub vyčistil správne. Od 10. januára na našom webe nájdeš krátke inštruktážne video. Video si pozri. Teraz je na tebe, aby si doma všetkých túto techniku naučil/naučila.

Tvojou úlohou bude sledovať, či si dvakrát denne po tri minúty poriadne vyčistíš zuby.

Čistiaci kalendár na týždeň

	ráno	večer
Pondelok		
Utorok		
Streda		
Štvrtok		
Piatok		
Sobota		
Nedeľa		



FUN FACT

Ústa slimáka sú veľké ako špendlíková hlavička, môžu však obsahovať viac ako 25 000 zubov.

Spoznaj seba

„To ako sa máte radi, je spôsob, akým učíte ostatných, aby vás milovali.“

Rupí Kaur

Psychické zdravie na prvý pohľad nevidieť a preto je omnoho náročnejšie všimnúť si problém na priateľoch, ale aj na samom sebe. Popri všetkých povinnostiach je veľmi dôležité sa na chvíľu zastaviť a venovať čas sebe. Prvou témou, ktorej sa budeme venovať, je sebaláska – teda ako sa mať rád/rada. S ňou ide ruka v ruke sebavedomie.

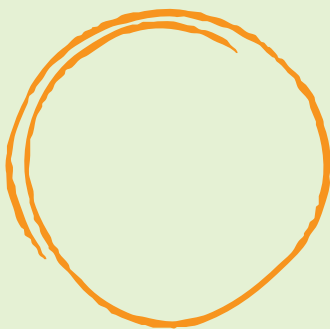
Určite poznáš ľudí, ktorí sú so sebou nadmieru spokojní a pre-kypujú sebavedomím, čo niekedy môže pôsobiť namyslene. Hranica medzi zdravým a prehnaným sebavedomím je veľmi tenká. Nájst' správnu mieru je dôležité a chce to čas.

Skús sa inšpirovať týmito 5 tipmi:

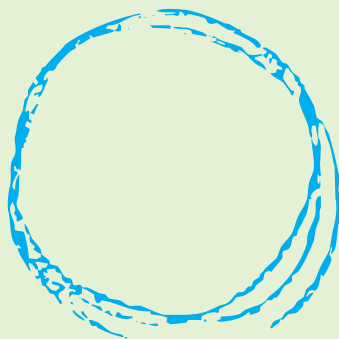
1. Každý z nás má chyby, ktoré ho robia jedinečnou bytosťou. Maj sa rád/rada aj s nimi.
2. Neporovnávaj sa s druhými. Pracuj na sebe a môžeš byť omnoho úspešnejší/úspešnejšia.
3. Nauč sa prijímať komplimenty a pochvaly. Ver im a buď na seba hrdý/hrdá.
4. Buď odvážny/odvážna a skúšaj nové veci.
5. Priateľ sa len s ľuďmi, s ktorými je ti príjemne a dodávajú ti dobrú energiu.

A teraz si dáme jedno cvičenie. Porozmýšľaj o svojich vlastnostiach či častiach tela, ktoré máš rád/rada. Napíš do každej kolonky 5 vecí. Ideálne je si zoznam vyvesiť na nástenku, aby si si svoje prednosti mohol/mohla kedykoľvek pripomínať.

Moje dobré vlastnosti sú:



Na svojom tele mám rád/rada:



Mám talent na:



Priatelia o mne hovoria, že som:



FUN FACT

Skutočné sebavedomie podľa výskumov dosiahne človek až okolo 60-teho roku života. Na jeho budovanie máš teda do dôchodku ešte veľa času.



Buduj vzťahy

„Pochopila som, že ľudia zabudnú, čo ste povedali, zabudnú, čo ste urobili, ale nikdy nezabudnú na to, ako sa vďaka vám cítili.“

Maya Angelou

Dobré kamarátstvo nevznikne zo dňa na deň. Je potrebné na ňom pracovať a budovať ho postupne a pravidelne.

Týchto 5 tipov ti pomôže tvoje vzťahy udržiavať pevné:

- zauímaj sa o druhých
- venuj im svoju pozornosť a čas
- neporovnávaj sa
- počas rozhovoru skús aj načúvať, nielen rozprávať
- rozdávaj pochvaly



Počas tohto týždňa sa zameraj na budovanie vzťahov aspoň s dvoma ľuďmi. Jeden človek by mal byť z tvojho blízkeho okolia, blízky kamarát či kamarátka, niekto z triedy alebo rodiny. Druhý človek by mal byť niekto, koho si už dlhšie nevidel/nevidela alebo kto býva ďalej od teba a nie je také jednoduché sa s tou osobou stretnúť. Pri budovaní vzťahu ti pomôžu nasledujúce aktivity:

Meno prvého človeka, s ktorým budem budovať vzťah:

Meno druhého človeka, s ktorým budem budovať vzťah:

Aspoň 30 minút strávte v spoločnom rozhovore bez prítomnosti mobilných telefónov.

Povedz aspoň 3 pochvaly.

Zahrajte si spoločne nejakú hru (naživo či online).

Ak nemôžete byť spolu osobne, pošli pohľadnicu alebo napíš list.

Poteš malou sladkosťou alebo iným darčekom.

FUN FACT

Pevné kamarátstvo si vybudoval aj hroch Owen a 130-ročná korytnačka menom Mzee. V decembri 2004 sa vystrašený mladý hroch, oddelený od svojej rodiny ničivým cunami, spriatelil s korytnačkou Mzee. Korytnačka prijala Owena ako svojho vlastného druha a vytvorilo sa medzi nimi nefalšované doživotné priateľstvo.



1.

Čím to môže byť, že niektorí dospelávajúci sú vo svojom živote spokojní a iní nie? Čo ich trápi?

2.

Čo môžu dospelávajúci urobiť, keď ich niečo trápi?
Ako si vedia pomôcť?

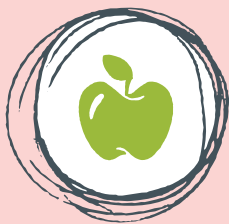


3.

Keď niekoho niečo trápi a zažíva nejaké problémy,
s ktorými si sám bez pomoci dospelého nevie poradiť,
na koho sa môže obrátiť?

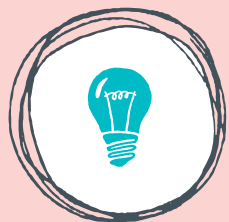
FEBRUÁR

Prichádza február, druhý mesiac v roku, a s ním druhá dávka tém z oblasti fyzického, duševného a vzťahového zdravia.



ŽIJEM ZDRAVO

Potrebuje ho všetci. Reč je o spánku, ktorému sa tento mesiac budeme venovať. Správny spánkový režim je dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu a udržiava nás fit a plných energie. Preto žiaden strach a **neboj sa snívať!**



MYSLÍM ZDRAVO

Zdravá myseľ funguje najlepšie, keď je oddýchnutá. Počas dňa v škole, doma alebo na tréningu zažívame mnoho vypätých situácií, ktoré nás vyčerpávajú. **Nájdí svoj oddych** a nauč sa na ne aspoň na chvíľu zabudnúť.



CÍTIM ZDRAVO

Každý človek je súčasťou nejakej skupiny. Či už je to triedna, školská, rodinná alebo napríklad tanečná skupina, nie si v nej sám. Je dôležité všímať si vzťahy, ktoré v rámci nej existujú. Šikana je veľký problém a je len na tebe, či si ju nebudeš všímať alebo **vystúpiš z davu.**



ŠTART

Máme pre teba niekoľko tipov na oddychové aktivity a s nimi bude súvisieť aj februárová ŠTART výzva. Venuj sa jednej z aktivít celý týždeň a zaraď ju do svojho kalendára.



STOP

Ak je obrazovka mobilu či televízie posledné čo vidíš, predtým ako večer zavrieš oči, rozhodne nie si sám/sama. Tento zlozvyk je problémom mnohých ľudí, avšak tvojmu zdraviu neprospieva. Po dobu 5 dní vymeň mobil alebo televízor za knihu a hodinu pred spaním si čítaj.

NA NAŠOM WEBE NÁJDEŠ:

10. februára 2022

článok o mandalách a ich vplyve na oddych

15. februára 2022

súťaž s pexesom

25. februára 2022

rozhovor o šikane

Neboj sa snívať

*„Najkrajšia vec pre mňa je spánok,
vtedy aspoň môžem snívať.“*

Marilyn Monroe

Spánok je dôležitý pre naše telesné a duševné zdravie. Vyvážený a dostatočný spánok funguje ako vitamín proti stresu a dopĺňa nám energiu na nasledujúci deň.

Pre lepší spánok vyskúšaj tieto triky:

- Daj si teplý nápoj ako čaj alebo mlieko
- Pred spaním si vyvetraj izbu
- Hodinu pred spaním odlož elektroniku
- Do postele choď vždy v rovnakom čase
- Dodržiavaj optimálnu dĺžku spánku 8-9 hodín každý večer



Snový denník

Súčasťou spánku sú sny, ktoré nám pomáhajú spracovať naše zážitky. Sny má každý, aj keď nie každý si ich musí pamätať. Jeden zo spôsobov ako si začať pamätať svoje sny, je písať si denník snov. Chceš to skúsiť? Každý deň si zapíš, čo sa ti snívало. Ak si nevieš spomenúť, napíš, ako sa ti spalo. Tak do toho :)

Pondelok

Utorok

Streda

Štvrtok

Piatok

Sobota

Nedeľa

FUN FACT

Aj zvieratá majú sny. Keď pozoruješ mačku alebo psa pri spánku, môžeš si občas všimnúť, že počas neho akoby bežia alebo vrtia chvostom. Je to ich reakcia na ich sny. Snívajú dokonca aj sliepky.

Nájdí si svoj oddych

*„Najlepšou zbraňou proti stresu je naša schopnosť
dať jednej myšlienke prednosť pred inou.“*

William James

Stres je záťaž, ktorú nám môžu spôsobovať každodenné situácie. Či už sú to písomky a skúšania v škole alebo dôležitý športový zápas. Stres zažíva každý z nás, rozdiely sú len v jeho zvládaní. Niektoré veci nedokážeme ovplyvniť, avšak môžeme sa naučiť, ako ich zvládať pokojnejšie. Tak, aby nám čo najmenej znepríjemňovali život. Dlhodobý stres nám totiž môže spôsobiť aj zdravotné problémy.

5 vecí, ktoré ti pomôžu lepšie zvládať stres:

1. Pohyb a pobyt vonku
2. Teplo, oddych a spánok
3. Rozhovory a humor
4. Hudba a zábava
5. Správne dýchanie



Najlepším liekom proti stresu je oddych. Niekedy je naozaj potrebné na chvíľu zabudnúť na všetky písomky a oddýchnuť si. Skús si z našich tipov na relax vyskúšať čo najviac a zistiť, čo ti najviac vyhovuje. Stačí niekoľko minút denne, ktoré venuješ len sebe. Chvíľa oddychu ti pomôže nabrať novú silu do plnenia úloh. Zdokumentuj svoje oddychové aktivity a pochváľ sa nám s nimi.



FUN FACT

Nie nadarmo sa hovorí, že zo stresu ošedivíme. Niečo na tom bude a potvrdili to aj vedci. Dlhodobým stresom sa unavujú aj pigmentové bunky, ktoré zabezpečujú farbu našich vlasov. Časom sa vyčerpajú natolko, že prestanú pracovať a vlasy strácajú farbu, teda šedivejú. Pokojnejším životom sa menej vyčerpáva telo aj vlasy.

Vystúp z davu

*„Nikdy nenechajte, aby vás šikanovaním umlčali.
Nikdy nedovoľte, aby ste sa stali obeťou. Nenechajte si
nikým definovať váš život; definujte samých seba.“*

Robert Lee Frost

Vieš, čo je šikana? Šikana je také správanie, ktoré násilím získa niekomu silnejšiemu prevahu nad slabším. Môže to byť vysmievanie, bitka či ponižovanie. Pozrieme sa spolu na to, ako pomôcť obetiam šikany, ale aj na koho sa obrátiť, ak sa sami staneme jej obeťou.

Ako prispieť k tomu, aby moja trieda alebo partia boli bezpečné miesto bez šikany?

1. Všetci sme si rovní. Vyhni sa situáciám, ktoré niekoho povyšujú nad niekoho iného.
2. Ak niekto povie nie, rešpektuj to.
3. Všímaj si okolie. Pomáhaj slabším.
4. Niekedy aj malý žartík zabolí. Dávaj si pozor na to, čo robíš a hovoríš.
5. Vždy sa je na koho obrátiť.
Ak si svedkom šikany,
hovor o tom.



Moje bezpečné miesto:

Na koho sa vždy môžem obrátiť?

Kde sa cítim bezpečne?

Ktorému dospelákovi verím?

Kto je/sú moji kamaráti?

Kto sa vždy môže spoľahnúť na mňa?

Kam si chodím oddýchnuť?

KAM SA OBRÁTIŤ?

Pri akomkoľvek probléme sa neváhajte obrátiť na:

www.sikana.sk, linka detskej istoty – 116 111,
linka detskej dôvery – 0907 401 749 (prac. dni od 14:00 – 20:00),
pomoc obetiam násilia – 0850 111 321,
liga za duševné zdravie – 0800 800 566,
internetová poradňa IPčko **www.ipcko.sk**



1.

Ako poznáš, že si zažil v škole úspech, že si bol úspešný? Aké to je pre školáka, keď zažije v škole úspech?

2.

Skúste popísať, čo také sa v škole deje, čo je pre školákov zaťažujúce, nepríjemné, ťažké, stresujúce? Aké to je pre školákov, keď sa takéto veci dejú?



3.

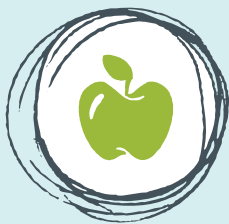
Ako poznáte, že sa učiteľ správa nespravodlivo k žiakom, alebo nespravodlivo len k niektorým žiakom? Skúste popísať takéto situácie. Stáva sa to niektorým žiakom častejšie, že sa k nim učiteľ správa nespravodlivo?

4.

Ako poznáte, že máte v škole skutočný vplyv na to, čo sa deje, aké to v tej škole je? Máte takúto skúsenosť? Skúste nám o tom povedať viac.

MAREC

Je tu marec a s ním prinášame nové témy, ako zlepšiť a budovať naše zdravie. A to vo všetkých smeroch!



ŽIJEM ZDRAVO

Už máme krásny úsmev, ktorému sme sa venovali predošlý mesiac. V rámci fyzického zdravia sa teraz pozrieme na starostlivosť o našu tvár. Zvyšky make-upu, nečistoty a prach, nič z toho našej pleti neprospieva. Avšak aj s nepríjemnými kožnými problémami sa dá bojovať. Preto **odhod' masku** a nechaj svoju pleť zažiarieť.



MYSLÍM ZDRAVO

Ako lepšie narábať s časom a našimi povinnosťami? Slovo prokrastinácia nás v poslednej dobe prenasleduje čím ďalej tým viac. Ide o cielené odkladanie povinností a strácanie času pri iných aktivitách, teda keď si napríklad miesto robenia domácej úlohy ideš čítať alebo kresliť. Preto **plánuj** a využij svoj čas efektívnejšie.



CÍTIM ZDRAVO

Pochopiť aprílové počasie sa možno zdá jednoduchšie ako pochopiť utrápeného priateľa. Chce to tréning a pevnú vôľu, ale rozhodne sa to môžeš naučiť. Buď pozorný, **vnímaj svoje okolie** a pomôžeš nielen druhým, ale aj sebe samému.



ŠTART

Staň sa dobrovoľníkom v svojom okolí. Pozoruj ostatných a zisti, či tvoj kamarát/kamarátka alebo niekto z rodiny nepotrebuje pomoc. **Pomáhaj aspoň 2 hodiny týždenne.**



STOP

Bojuj so svojou prokrastináciou. Počas učenia a prípravy do školy odlož mobil do vedľajšej miestnosti a vypni si sociálne siete. **Skús to aspoň 5 dní za sebou bez prerušenia.** Uvidíš, že sa do školy pripravíš rýchlejšie a zostane ti viac času na zábavu.

NA NAŠOM WEBE NÁJDEŠ:

10. marca 2022

článok o kozmetike a starostlivosti o pleť

15. marca 2022

darček v podobe záložiek do knihy

25. marca 2022

rozhovor o dobrovoľníctve
v DO FÉNIX

Odhod' masku

„Krása nesiaha ďalej, než pod pokožku.“

Havelock Ellis

Koža je najväčším orgánom ľudského tela. Z pokožky vieme vyčítať, či sa niekto červená, je nervózny, veselý, ale aj to, ako sa o seba stará.

Na začiatok svojej cesty starostlivosti o pleť sa uisti, že dodržiavaš týchto 5 pravidiel:

1. Pi dostatok tekutín.
2. Dávaj si pozor na slnko. Nezabudni na opaľovací krém.
3. Nedotýkaj sa tváre neumytými rukami.
4. Nezabudni, že tvoj jedáľníček sa vždy odzrkadlí na tvojej pokožke. Napríklad mliečna čokoláda prispieva k väčšiemu počtu vyrážok.
5. Umývaj sa precízne a pravidelne.



Vyskúšaj mapovanie pleti:

Mapovanie tváre je stará technika liečiteľstva. Zaoberá sa súvisom medzi pleťou a chorobami tela. Posad' sa pred zrkadlo a podrobne si prezri svoju pleť. Nižšie na obrázok nakresli svoju pokožku tváre. Farebne vyznač všetky mastné a suché miesta, jazvičky, vyrážky a nedokonalosti.



Po dvoch týždňoch starostlivosti o pleť sa mapa mojej tváre zmenila nasledovne:



FUN FACT

Odumreté bunky našej kože sú stále nahradzované novými. Za minútu to je asi 30 000 buniek, za rok sa tak na našom tele vymení asi 5 kilogramov buniek.



Plánuj

„Zlá správa je, že čas letí.
Dobrá správa je, že vy ste pilot.“

Michael Altshuler

Naplánovať si svoj deň či týždeň nie je náročné. Náročnejšie je vedieť si správne určiť priority a plniť plán práce, ktorý si stanovíš.

Vyskúšaj týchto 5 tipov a zlepši svoje plánovanie:

1. Nauč sa určiť, čo je pre teba najdôležitejšie
2. Priprav si pokojné pracovné prostredie
3. Vypni si sociálne siete
4. Skús občas pracovať v dvojici, pôjde vám to lepšie
5. Za dobre zvládnuté úlohy sa odmeň



Naplánuj si deň

Dôležité je pripraviť si plán práce vopred, napríklad večer predtým. Svoje úlohy, povinnosti a aktivity si napíš celými vetami a vždy začínaj slovesom (napr. ísť na tréning). K jednotlivým úlohám si napíš aj časový odhad, koľko ti aktivita bude trvať. Pamätaj, že plánovanie je proces. Vo svojom pláne si urči priority, teda aktivity, ktoré je dôležité v ten daný deň splniť.

Moja úloha či aktivita	Časový odhad 10 min. / 20 min.	Žvládol/zvládla som to



FUN FACT

Existuje technika Pomodoro, vďaka ktorej sa ľudia môžu naučiť si svoj deň efektívne naplánovať. Je pomenovaná podľa kuchynského budíka na varenie, ktorý má v Taliansku podobu paradajky.

Vnímaj svoje okolie

*„Sú to v podstate vzťahy medzi ľuďmi, ktoré
dodávajú životu cenu.“*

Lafayette Ronald Hubbard

Empatia je schopnosť vycítiť ako sa cítia ľudia okolo nás. Vďaka nej ich vieme pochopiť a pomôcť im. Pomáhanie je pre človeka príjemná činnosť a robí nám radosť. Dobré skutky zlepšujú našu psychickú pohodu a my sa potom cítime lepšie. Empatia je dokonca označovaná ako jedna z najoceňovanejších vlastností ľudí.

Nie každý sa dokáže vžiť do pocitov druhých. Na tejto schopnosti sa ale dá pracovať. A čo ty? Si empatický/empatická?

Skús sa v zamerať na týchto 5 zvykov:

1. Pri rozhovore s druhými sa sústreď na to čo hovoria.
2. Nemaj predsudky.
3. Vnímaj reč tela, gestá aj pohyby tváre. Môžu veľa prezradiť.
4. Buď zvedavý/zvedavá a klad' druhým otázky.
5. Neskáč do reči.



Tvojou úlohou je rozprávať sa a počúvať. Hlavným cieľom aktivity je zaujímať sa o svojich blízkych a priateľov a rozvíjať tak empatiu. Spýtaj sa ich napríklad tieto otázky.

- Čo ti tento týždeň spravilo radosť?
- Do akej krajiny je tvojím snom vycestovať?
Prečo práve do nej?
- Aká je tvoja predstava ideálneho nedeľného rána?
- Čo najdôležitejšie ťa naučili tvoji rodičia?
- ...



FUN FACT

Na základných školách v Dánsku sa vyučuje povinný predmet empatia. Deti na hodine otvorene rozprávajú o svojich problémoch, snažia sa pomáhať spolužiakom a upevňujú tímového ducha. Možno aj to spôsobuje, že Dáni sú podľa štatistík najšťastnejším národom sveta.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

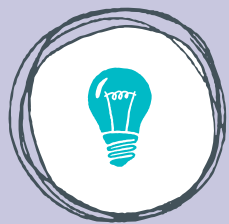
APRÍL

Bláznivý apríl je tu. Počasie vystrája, čo vie mnohokrát pobláznit' aj nás. Ak si ale dáme poriadne do tela pri cvičení a triedení odpadu, nájdeme pochopenie aj pre počasie.



ŽIJEM ZDRAVO

V zdravom tele zdravý duch. Túto vetu nám hovorili už pani učiteľky v škôlke pri rannej rozcvičke. Len si predstav ten skvelý pocit, ktorý ťa naplní po behu, bicyklovaní či cvičení. Tak vstaň z gauča a **rozhýb sa!**



MYSLÍM ZDRAVO

V budovaní vzťahov pokračujeme ďalej. Z blízkych priateľov a pohľadu na seba sa obrátíme na naše okolie. Zapoj sa do aktivít, snaž sa byť nápomocný/nápomocná a **pomáhaj iným!**



CÍTIM ZDRAVO

Klimatická kríza je tu. Aj ty si si všimol/všimla, že cez leto menej prší a v zime už nebýva sneh? To je jej súčasťou. Zlepšiť podmienky na našej planéte ale môže každý jeden z nás. To, čo my považujeme za malé kroky, môžu byť pre našu Zem veľké kroky. Tak už konečne **nesed' a konaj!**



ŠTART

Rozhýb sa každé ráno. Zaraď do svojich ranných zvykov 10-minútovú rozcvičku. Môžeš ju spojiť s umývaním zubov alebo tradičnou rannou kontrolou mobilu. Rozprúď takto krv v tele po dobu aspoň jedného týždňa.



STOP

Prestaň tento mesiac odhadzovať všetky odpadky do jedného koša. Zameraj sa vo svojej domácnosti na triedenie odpadu. Ak ste ho doteraz netriedili, vytvor kôš aj na papier, plasty, sklo a tetrapaky. Nauč triediť aspoň jedného ďalšieho člena rodiny.

NA NAŠOM WEBE NÁJDEŠ:

10. apríla 2022

článok o cvičení aj s inštruktážnym videom

15. apríla 2022

darček do domácej záhradky

25. apríla 2022

rozhovor o ekologickom prístupe
k životu

Rozhýb sa

„Prestaň sa tešiť iba na výsledok a začni milovať cestu, ktorá k nemu vedie.“

neznámy autor

Čo sa skrýva za spojením zdravý životný štýl? Pohyb je asi to prvé, čo nám napadne. Ak chceš mať v zdravom tele zdravého ducha, pohyb je základ. Nemusíš byť vrcholový športovec, stačí ak sa niekoľkokrát do týždňa vyberieš na prechádzku alebo si s kamarátmi zahráš futbal. Možností je veľa a je len na tebe, ktorú si vyberieš.

Pravidelný pohyb ti prinesie veľa výhod.

Medzi inými aj tieto:

1. Šťastie – pohyb v našom tele uvoľňuje hormóny šťastia.
2. Kreativita – pohyb ti pomôže uvoľniť myseľ a prísť nové nápady.
3. Inteligencia – pohyb prispieva k tvorbe nových mozgových buniek, čím zlepšuje mozgové funkcie.
4. Pozitivita – pohyb najskôr unavenú myseľ upokojí a potom ju naplní novou pozitívnou energiou.
5. Sebedôvera – spokojnosť so svojim vzhľadom je často veľmi dôležitou súčasťou sebadôvery.



Týždňová fit výzva

Pripravili sme pre teba kalendár, do ktorého si môžeš doplniť aktivity podľa vlastného výberu. Odporúčame ti aspoň jeden deň v týždni venovať cvičeniu (napríklad posilňovanie, aerobic, gymnastika alebo jóga), dva dni športu (napríklad futbal, tenis, plávanie, bicyklovanie alebo beh) a dva dni oddychu. Počas oddychového dňa sa telo pripraví na ďalšie aktivity. Zvyšné dva dni v týždni venuj prechádzke v prírode s rodinou alebo priateľmi. Spojíš tak príjemné s užitočným. Každý deň ohodnoť, či sa ti plán podarilo splniť.

	PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
Aktivita							
Podarilo sa mi ju splniť?							

FUN FACT

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je akýkoľvek pohyb lepší ako žiaden. 150 minút aktivity s miernou intenzitou týždenne nám poskytne podobné zdravotné výhody ako 75 minút intenzívneho pohybu. Je teda len na nás, ako často a ako moc si „dáme do tela“.

Pomáhaj iným

„Ľudská pomoc v núdzi neobohacuje len toho, kto ju dostáva, ale aj toho, kto ju poskytuje.“

Václav Havel

Minulý mesiac sme si v rámci ŠTART výzvy stali dobrovoľníkmi. Dobrovoľníctvo je skvelou príležitosťou ako konať dobro, rozvíjať svoju empatiu a robiť niečo pre spoločnosť. Existuje veľa možností, ako môžeš pomôcť, stačí sa len zaujímať.

Dobrovoľníctvo ti môže priniesť aj týchto 5 prínosov:

- naučíš sa niečo nové
- budeš mať radosť z vykonanej práce
- rozvoj v zodpovednom prístupe
- zlepšíš si pozorovacie schopnosti
- budeš silnejší



Pomoc si zaslúži každý, kto ju potrebuje a vedz, že pomocou druhým spraviš radosť aj sebe. Môžeš pokračovať v dobrovolníctve, s ktorým si začal/začala minulý mesiac v rámci ŠTART výzvy alebo si vyber inú oblasť. Činnosť v detskej organizácii je jednou z mnohých možností. Tiež môžeš pomáhať seniorom, venovať sa zvieratkám v útulku alebo zobrať odpadkové vrece a ísť čistiť les s Fenixákmi.

Minulý mesiac som sa venoval/venovala dobrovoľníckej činnosti

Čo som v rámci dobrovolníctva zažil/zažila?

Tento mesiac sa budem venovať dobrovoľníckej činnosti

Čo by som sa chcel/chcela v rámci dobrovolníctva naučiť?

Čo som v rámci dobrovolníctva zažil/zažila?

FUN FACT

Dobrovolníctvo je vo Veľkej Británii naozaj rozšírené. Odhaduje sa, že 15,2 milióna ľudí sa aspoň raz za mesiac zapája do dobrovoľníckej činnosti. Vezmime si príklad a nájdime si niečo aj my.



Nesed' a konaj

„Po väčšinu histórie musel človek bojovať s prírodou, aby prežil. V tomto storočí si začína uvedomovať, že aby prežil, musí prírodu chrániť.“

Jacques-Yves Cousteau

Naša planéta je náš domov. Tento mesiac z našich domácností urobíme o niečo ekologickejšie miesto a ku eko zmýšľaniu inšpirujeme aj ostatných. Priprav sa, čaká nás zelená téma.

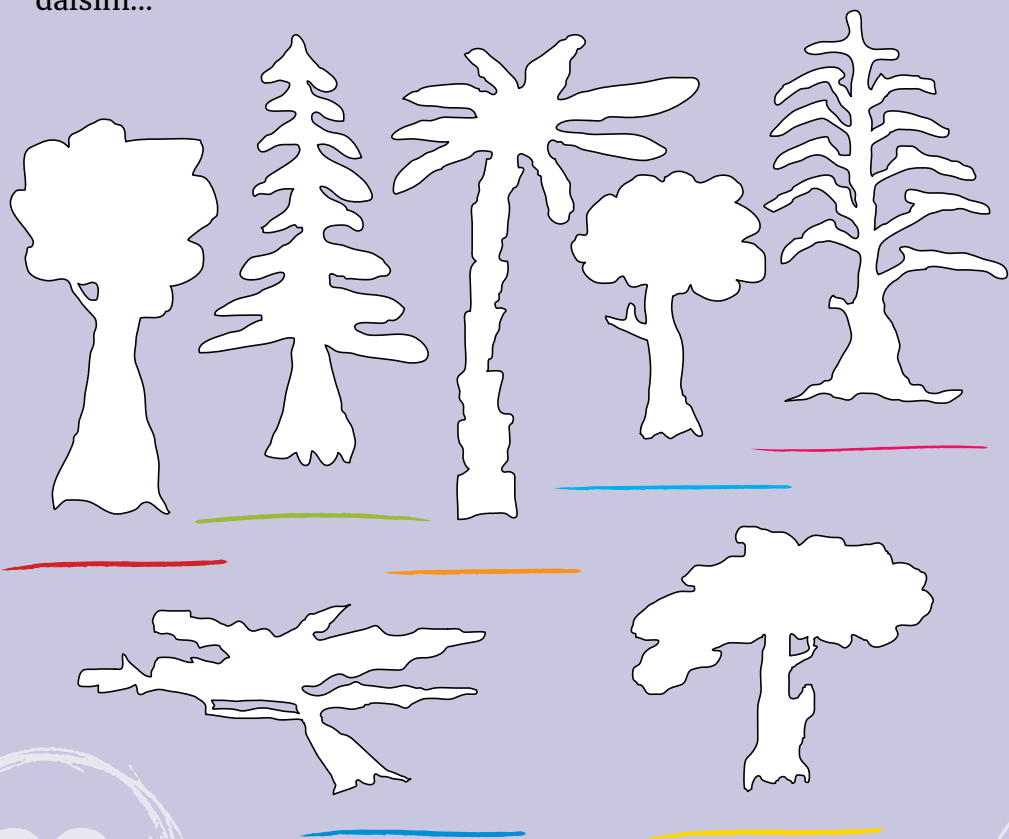
Prvé kroky k zelenému životu:

1. Tried' odpad. Namiesto smetiakov môžeš použiť obyčajné krabice (ktoré môžeš pekne vyzdobit').
2. Neplytvaj vodou, jedlom, elektrinou, papierom či oblečením.
3. Daj nie jednorazovým plastom (slamkám, pohárikom, sáčkom...)
4. Kuchynský odpad vyhadzuj do koša na bioodpad alebo vo svojom okolí vyhľadaj niekoho, kto má kompost.
5. Nakupuj s rozumom. Naozaj to potrebuješ?



Moja eko domácnosť:

Za každý prínosný eko skutok vo svojej domácnosti vymaluj jeden strom v lese. Na ekológii u vás doma pracuj, až kým nebude celý les vymalovaný. Nevieš si dať rady? Skús sa inšpirovať týmito skutkami: šetrím vodu pri sprchovaní, nepoužívam pet fľaše, triedim odpad, neplýtvám jedlom, kompostujem, staré oblečenie posúvam ďalším...



FUN FACT

Odlesňovanie je jedným z najväčších globálnych ekologických problémov. Každý rok sa kvôli plan-
tážam palmy alebo sóje vyrúbu tropické pralesy
o rozlohe veľkej asi ako Grécko.



1.

Ako by ste opísali voľný čas, ktorý máte? Kedy zvyknete mať voľný čas a čo počas neho robíte?

2.

Máte skúsenosť s tým, že sa niekomu zo školákov stal úraz? V akej situácii sa to stáva a čo sa obvykle stáva?
Viete nám o tom povedať viac?



3.

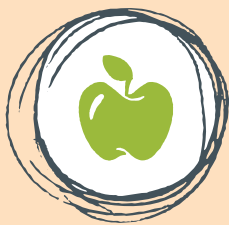
Ak o niekom povieme, že sa pravidelne a dostatočne hýbe, čo to znamená? Viete nám takého školáka popísať?

4.

Myslíte si, že je dôležité pomáhať, aby bol svet lepším miestom pre život?

MÁJ

Čaká nás predposledný mesiac – máj. Ako sa hovorí: „Máj – lásky čas.“ Tento mesiac s projektom Zdravie nie je kliše doprajeme lásku svojmu telu aj duši.



ŽIJEM ZDRAVO

Po minulomesačnom pohybe si viac než zaslúžiš plný tanier s vyváženou stravou, aby si načerpal energiu na nasledujúce témy. V duchu hesla „si to, čo ješ“ sa teda púšťame do ďalšej témy. **Pochutnaj si rozumne, výživne a zdravo.**



MYSLÍM ZDRAVO

K máju sme si pre teba pripravili tému, o ktorej treba hovoriť. Určite si si všimol, že sa postupne vyvíja tvoje telo aj povaha. Čo sa skrýva za tými zmenami? Je to dospievanie. Aj keď to nie je vždy príjemné, **hovor o tom.**



CÍTIM ZDRAVO

Minulý mesiac sme sa venovali ekológii, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je spolupráca celej rodiny. Tento mesiac sa však vaše spoločné aktivity nemusia týkať iba triedenia odpadu a kompostovania. **Tráv čas s rodinou a nájdeš svoje šťastie.**



ŠTART

Nájdi si čas na svojich blízkych. Vyhradte si jedno jedlo do dňa, ktoré zjete spolu pri stole ako rodina, bez mobilov a televízie. **Skúste to neporušiť aspoň týždeň.**



STOP

Prenasledujú ťa zvláštne chútky? Skús svoje výlety do skrinky s čokoládou a keksíkmi vymeniť za výlety do chladničky – medzi ovocie, zeleninu, vajčka či syr. **Skús aspoň 5 dní maškrtiť zdravo.**

NA NAŠOM WEBE NÁJDEŠ:

10. mája 2022

článok s tipmi ako tráviť čas s rodinou

15. mája 2022

darček do kuchyne

25. mája 2022

rozhovor o vyváženej strave

Pochutnaj si

„Človek nemôže dobre spať, dobre myslieť, dobre žiť,
ak dobre nejedol.“

Virginia Woolf

Hovorí sa, že jesť treba všetko, ale s mierou. Je to tak, obzvlášť vo veku, kedy sa tvoje telo ešte vyvíja. Ideálne je, ak je tvoj jedálny lístok pestrý a nevynechávaš žiadne dôležité zložky potravy: bielkoviny, cukry, tuky, sacharidy a vláknina. Možno sú to pre teba ešte neznáme slová. Nahliadni do zdravého taniera a spoznaj ich.



Receptár zdravých jedál

Prispej do nášho receptára zdravých jedál svojou obľúbenou zdravou pochúťkou. Podmienkou je, že musí byť použitá akákoľvek zelenina alebo ovocie. Recept si zapíšeš a dobrotu odfoť. Oboje potom pošli na sutaze@do-fenix.sk.

Recept:

Čo potrebujeme:

Ako na to?

FUN FACT

Superpotraviny sú vybrané druhy potravín, ktoré obsahujú nadpriemerný obsah vitamínov a živín. Majú preukázateľné účinky pri detoxikácii a podpore imunity. Medzi superpotraviny patria napríklad šípky, brusnice, zázvor, chia semienka, zelený jačmeň, spirulina alebo chlorella.





Hovor o tom

„Najvyššou formou lásky je láska, ktorá umožňuje intimitu bez toho, aby došlo k zničeniu rozdielov.“

Parker J. Palmer

Dospievame celý život. Je dôležité, ako celý tento proces začne. Prináša to so sebou rôzne výzvy. V prvom rade ide o vzťah k sebe a k svojmu telu. Nasledujúce rady ti v tom pomôžu.

1. Hygiena

Pravidelná hygiena je neoddeliteľnou súčasťou každodenného života. Väčšinu návykov si si osvojil/osvojila v mladšom veku. Je dôležité myslieť na to, že počas dňa si vystavený veľkému množstvu baktérii a prachu, na ktoré tvoje telo reaguje iným spôsobom, ako keď si bol mladší. Preto sa sprchuj aspoň každý druhý deň a používaj vhodné mydlo a intímny gél.

2. Deodorant

Pri dospievaní vzniká problém so zápachom v podpazuší a na intímnych miestach, kde sa tvorí viac potu. Nikto nechce smrdieť pred svojimi kamarátmi. Je dôležité primerane používať deodorant každé ráno a po športovaní. Vbehní do drogérie a vyber si svoju vôňu.

3. Menštruácia

Začiatok menštruácie u dievčat je individuálny a tak nemáš dôvod na obavy, ak to máš inak ako kamarátka. Menštruačný cyklus trvá približne 28 dní a je súčasťou života každej ženy. Ovplyvňuje náladu, pleť aj telo. Menštruácia tvorí prvých 4-5 dní cyklu.

4. Vzťahy

Okrem zovňajška sa menia aj tvoje vzťahy ku kamarátom, kamarátkam a okoliu. Súčasťou dospievania sa môžu stať aj nové lásky. Je dôležité vedieť, že vždy máš právo vyjadriť svoj súhlas/nesúhlas, či už ide o to, kto bude tvoj kamarát/kamarátka, frajer/frajerka alebo o objatie, držanie za ruku a pusku. Nezabúdaj sa pýtať tiež na súhlas druhých.

5. Dôvera

Pre svoje telo a dušu môžeš urobiť ďaleko viac, ako len dodržiavať pravidelnú hygienu a správať sa zodpovedne. Všetko sa totiž začína vo vnútri. Sebaláska, spoznávanie seba, svojho tela a svojich potrieb je to najdôležitejšie. Ak nájdeš dôveru v samého/samú seba, na konci ťa budú čakať zdravšie a lepšie vzťahy.

Dodržiavam
tieto zásady
hygieny:

Moje telo
prechádza pri
dospievaní
týmito
zmenami:

Na kamarátoch/
kamarátkach
si vážim tieto
vlastnosti:

FUN FACT

Spláchnutím záchoda sa rozprúdia do ovzdušia práve vylúčené baktérie. Vedeli ste, že môžu vyskočiť až do výšky 182cm? Nezabudni preto dodržiavať intímnu hygienu a radšej nabudúce zatvor záchodovú dosku predtým, ako spláchneš.

Tráv čas s rodinou

„Šťastný je ten, kto našiel šťastie v rodine.“

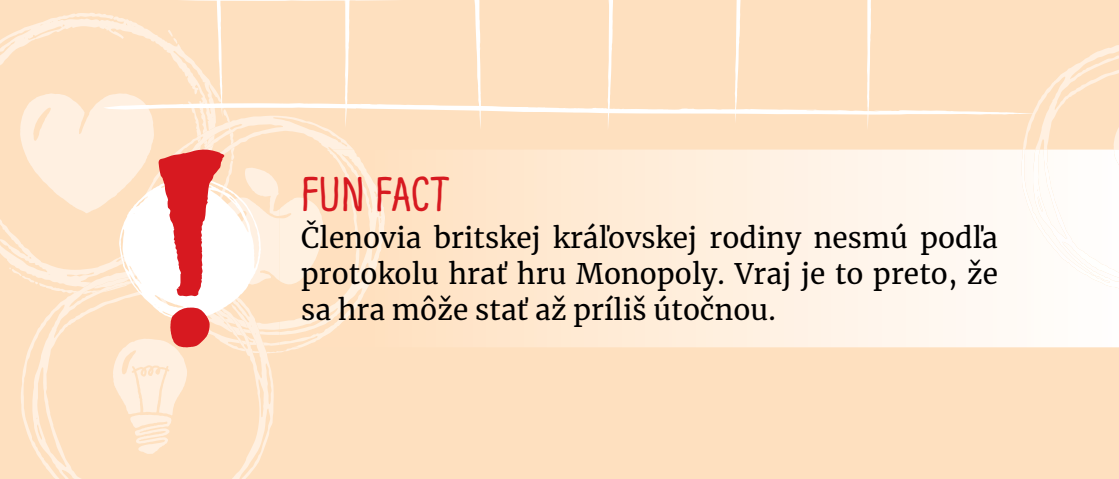
Lev Nikolajevič Tolstoj

Rodina sú ľudia, s ktorými by sme sa mali cítiť dobre. Pri tejto téme si oddýchneme, zamyslíme sa, budeme tráviť náš čas s rodinou. To znie ako pohoda, nie? Pohoda v kruhu najbližších, či už ide o mamu, brata, tetu, škrečka alebo dedka.

5 tipov ako si urobiť a plne užiť rodinnú pohodu:

1. Nájdite si na seba s rodinou čas.
2. Zamyslite sa spolu nad vašimi obľúbenými aktivitami a venujte sa im.
3. Rozprávajte sa spolu. Pýtaj sa otázky a pozorne počúvaj odpovede.
4. Prácu v domácnosti si rovnomerne rozdeľte. Pomôž rodičom s domácimi prácami.
5. Aj z jednoduchých činností dokážu byť rodinné aktivity. Skúste na začiatok odložiť telefón.





FUN FACT

Členovia britskej kráľovskej rodiny nesmú podľa protokolu hrať hru Monopoly. Vraj je to preto, že sa hra môže stať až príliš útočnou.

Členovia britskej kráľovskej rodiny nesmú podľa protokolu hrať hru Monopoly. Vraj je to preto, že sa hra môže stať až príliš útočnou.

1.

Ako poznáte, že rodičom na Vás záleží, že Vás majú radi? A v akých situáciách o tom pochybujete? Kedy máte pocit, že na Vás tak trochu zabudli, že sa Vám nevenujú tak, ako by ste to potrebovali, že im na Vás nezáleží tak ako by ste to potrebovali?

2.

Niektorí rodičia musia za prácou cestovať aj na niekoľko dní, týždňov a mesiacov. Čo myslíte aké to je, keď rodič musí cestovať za prácou a nie je doma? Ako to takéto rodiny riešia?



3.

Čo si myslia Vaši rodičia o tom, čo robíte na internete?
Rozprávate sa s nimi o to, čo tam robíte?

4.

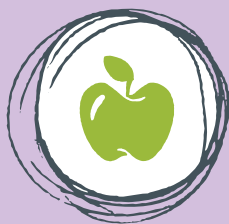
Ako by ste opísali voľný čas, ktorý trávite s rodičmi?
Čo zvyknete spolu robiť?

5.

Len pre 15+ ročných: Ako to dnes chodí medzi
chlapcami a dievčatami, keď sa im niekto páči?
Čo by v takom prípade mal urobiť chlapec a čo dievča ak
sa mu ten druhý páči? Čo sa patrí a čo nepatrí?

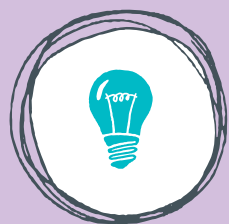
JÚN

Stránok nám ubúda a to značí len jediné. Pred nami je posledný mesiac – jún. Hoci sa čas prázdnin nezadržateľne blíži, vydrž s nami ešte chvíľu. V mesiaci jún na teba totiž čakajú ďalšie zaujímavé témy!



ŽIJEM ZDRAVO

Júnové slnečné lúče hrejú naše plecia, keď beháme za loptou, triafame ju do brány, hádzeme do koša či prehadzujeme cez sieť. **Prihraj loptu** však nie je iba o loptových hrách, na svoje si príde každý.



MYSLÍM ZDRAVO

Nie, ďakujem. Toto je veta, ktorá nás bude v júni sprevádzať okruhom Myslím zdravo. Budeme sa baviť o závislostiach a o tom, ako im nepodľahnúť. Jedna z hlavných rád znie: **Nauč sa hovoriť nie.**



CÍTIM ZDRAVO

Hovorí sa, že priatelia sú rodina, ktorú si vyberáš. Minulý mesiac sme sa venovali rodine, tento mesiac venujeme svoj čas priateľom. **Stretávaj sa s priateľmi** a uvidíš, že si omnoho šťastnejší/šťastnejšia.



ŠTART

Vyskúšaj nejaký nový šport. Je v tvojom okolí outdoorová telocvičňa? Nová cyklotrasa? Vždy si chcel/chcela skúsiť jógu? Florbal? Teraz je ten správny čas! **Vyskúšaj nový druh športu a zotrvej pri ňom minimálne dva týždne.**



STOP

Si závislý/závislá? Sladkosti, telefón, počítač... závislosti je mnoho. **Toto je tvoj týždeň! Bojuj so svojou závislosťou a obmedz ju na nevyhnutné minimum.** Využi voľné stránky na konci a zapíš si, ako sa ti darilo.

NA NAŠOM WEBE NÁJDEŠ:

10. júna 2022

článok o netradičných športoch

15. júna 2022

hru pre teba a priateľov

25. júna 2022

rozhovor o dôležitosti slova nie

Prihraj loptu

„Zdravie je to najväčšie bohatstvo, aké máme!“

Hippokrates

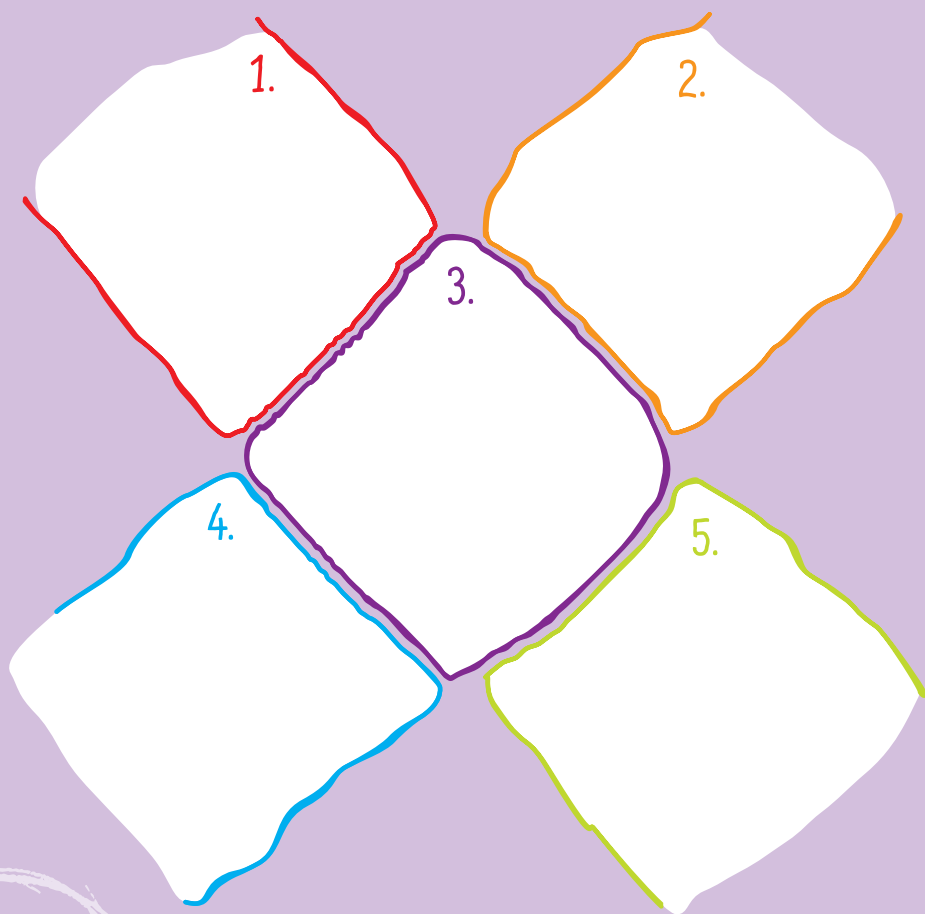
Prihraj loptu je heslo, ktoré nás sprevádza od prvých rokov v materskej škole. Aj na škole máme vyhradený čas na šport a športové hry. Sme tak aktívni nielen v pohybe, ale rozvíjame aj schopnosť zdravého súťaženia v skupine. Šport by sa ale nemal vytratiť z nášho života ani počas dospievania a v dospelosti. Prospieva nielen našej kondičke, ale tiež dáva priestor pre oddych našej hlave a starostiam v nej. Motivácia je hybná sila, ktorá podporuje naše odhodlanie pustiť sa do športu.

Nájdi odpovede na týchto 5 otázok a tvoja motivácia športovať vzrastie:

1. Prečo chcem športovať?
2. Aký je môj cieľ v športe?
3. Kedy a ako často budem športovať?
4. Ako svoj pokrok a zlepšenie v športe oslávim?
5. Ako môžem byť v športe kreatívny?



Odpovedať si na tieto otázky môže byť náročné. Niekedy je dobré si odpovede napísať, aby si ich mal/mala rovno pred očami. Vyber si konkrétny šport, na ktorý zameriaš tieto otázky. Potom stačí vyjsť von a svoje ciele začať napĺňať.



FUN FACT

Zlaté medaily, ktoré sa odovzdávajú víťazom na olympijských hrách, sa nevyrábajú z masívneho zlata od roku 1912. Moderné zlaté medaily sú vyrobené z mincového striebra a obsahujú len malé množstvá vzácneho kovu zlata.



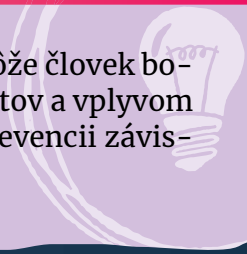


Nauč sa hovoriť nie

„Skutočným nešťastím nie je nerovnosť,
ale závislosť.“

Voltaire

Boj so závislosťou je jeden z najťažších bojov, aké môže človek bojovať. Téma závislostí úzko súvisí s výberom kamarátov a vplyvom okolia. My sa v tejto téme budeme venovať najmä prevencii závislostí a povieme si, ako povedať nie.



„Ďakujem,
ja kávu
nepijem.“

„Nie, vďaka.“

„Dnes už som bol/
bola na mobile dosť
času.“

„Nie, vďaka,
dnes už som
mal/mala
sladkosť.“

Fakty a mýty:

Rozhodni, či sú uvedené tvrdenia fakty alebo mýty:	fakt	mýtus
Káva podporuje chudnutie		
Najväčšia čokoládová tyčinka na svete merala 383 metrov štvorcových		
Jedna vyfajčená cigareta skracuje dĺžku trvania života o 5 minút		
Všetky cukry sú škodlivé		
V jednej plechovke koly sú 3 plné lyžice cukru		
Trstinový cukor je zdravší ako biely		
Priemerná doba, ktorú osoba strávi na smartfóne či tablete, je dokopy 261 minút denne		

Odpovede: mýtus, fakt, fakt, mýtus, fakt, mýtus, fakt, mýtus, fakt



Stretávajú sa s priateľmi

„Nič nie je v živote také potrebné ako priateľstvo.“

Aristoteles

Našu poslednú tému najlepšie vystihol slávny Aristoteles v úvodnom citáte. Hovorí sa tiež, že rodinu si nevyberáš, no kamarátov áno. Je to pravda. Nájsť v živote tých pravých priateľov, ktorým môžeš dôverovať, je dar. Práve preto je dôležité si ich vážiť a tráviť s nimi čas.

Každé priateľstvo je jedinečné a ľudia v ňom najlepšie vedia, ako spolu tráviť čas.

Ak sa ale v poslednej dobe nudíte, máme pre teba a tvojich priateľov zopár tipov:

1. Prechádzka – najlepšia kombinácia pohybu a príjemného rozhovoru
2. Šport – utužuje tímového ducha aj zdravú súťaživosť
3. Horúca čokoláda alebo čaj – posedenie pri teplej šálke a dobrom priateľovi pohladí dušu
4. Spoločenská hra – rovnako ako šport je to perfektný spôsob spoločného oddychu
5. Kino alebo koncert – zábava vytvára najlepšie spoločné zážitky



Kamarátovník

So svojimi priateľmi si toho určite veľa zažil/zažila. Spomeň si na to najkrajšie a zapíš svoje spomienky do Kamarátovníka.

Môj najvtipnejší zážitok s priateľmi:

Môj najemotívnejší zážitok s priateľmi:

Legendárny výrok, na ktorom sa aj dnes zabavíme:

Pamätané miesto, ktoré som s priateľmi navštívil/navštívila:

FUN FACT

Text piesne „Pár přátel stačí mít“ je zrejme skutočne pravdivý. Podľa vedeckých výskumov človek nedokáže udržať silné citové väzby s viac ako 150 ľuďmi. Mať niekoľko pravých priateľov je preto lepšie ako tisíc falošných.



1.

Niektorí dospievajúci berú lieky aj keď nemajú zdravotné ťažkosti, napr. na zlepšenie nálady, získanie energie alebo úpravu hmotnosti. Čo si o tom myslíte?
Kde sa môžu dostať k takýmto liekom?

2.

Čím to môže byť, že niektorí školáci majú problémy so spánkom? Čo sa dá urobiť pre zlepšenie spánku?

3.

Čo myslíš, mávajú školáci problém s vzhľadom zubov?
Je dôležité mať rovné zuby? Čím to je, že niektorí
školáci nosia strojček na úpravu vzhľadu zubov
a iní nie?

Miesto pre moje myšlienky, nápady a úspechy

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vydavateľ: Detská organizácia FÉNIX, o. z.,
Račianska 72, 831 03 Bratislava



fenix@do-fenix.sk

fénix

www.do-fenix.sk

Autorky:

Mgr. Nikola Synak,
Vladimíra Vávrová,
Mária Maňáková ml.

Grafická úprava: Andrej Mišina – grafickydizajner.sk
Použité fotografie: unsplash.com



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Tento projekt bol podporený z dotácie
Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR
„Program pre mládež 2014 – 2020“,
ktorú administruje IUVENTA – Slovenský inštitút mládeže.



www.do-fenix.sk