Detská organizácia FÉNIX, o.z.

Zdravie nie je klišé

Žiješ zdravo?

Cítiš zdravo?

Myslíš zdravo?

fénix

Pracovný list pre 3. vekovú kategóriu

Milý Fenixák, milá Fenixáčka,

v rukách držíš pracovný zošit, ktorý ťa prevedie mnohými témami z oblasti zdravia. Témy sme rozdelili do troch základných okruhov a to:

- Žijem zdravo (fyzické zdravie)
- Myslím zdravo (psychické zdravie)
- Cítim zdravo (sociálne 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 poznanie 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 platia pre 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 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 štúdiu. 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.
- Zaujíma 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, výskumníkoch a štúdii 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 psychickom a sociálnom zdraví. Do fyzického zdravia nemusíme zaradiť len šport a zdravú stravu, ale tiež starostlivosť o pleť, vlasy alebo zuby. Na psychické zdravie je v posledných rokoch kladený silný dôraz a to najmä pre zhon, stres, ale aj technológie, ktoré nás denne obklopujú. Slovné spojenie sociálne 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 nezahmkal „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 sebavedomie.

CÍTIM ZDRAVO

Človek je bytosť sociálna a to znamená, že bez ohľadu na to či sme extrovert alebo introvert, chceme mať dobré vzťahy. **Buduj vzťahy** na pevných základoch.

ŠTART

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

STOP

Našim 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 sebaláske

Prihraj úsmev

„Skromný úsmev je najkrajšou prirodzenou ozdobou ľudskej tváre.“

Ľudmila Podjavorinská

Hrejivý úsmev častokrát nie je iba známkou šťastia, ale aj vizitkou zdravia a zodpovednosti voči ústnej hygiene. Poznáš to, 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 si zabezpečiť perličky, ktoré vydržia roky?

Na začiatok vyskúšaj každý deň dodržiavať tieto tipy:

1. Zuby si čisti aspoň 3 minúty každé ráno po zobudení a večer pred spaním.
2. Používaj správnu zubnú kefku a množstvo pasty vo veľkosti hrášku.
3. Nezabúdaj na medzizubnú niť alebo kefku, ktorú ti odporučil dentálny hygienik.
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:

Vedel/a si o Stillmanovej technike čistenia zubov? Od 10. januára na našom webe nájdeš krátke inštruktážne video. Video si pozri. Teraz je na tebe, aby si sa stal/a zubnou hygieničkou. Stillmanovu techniku nauč celú svoju domácnosť a kamošov.

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

V Anglicku by sme v 19. storočí márne hľadali pri jednom stole človeka s protézou a zdravým chrupom. Existovalo nariadenie, ktoré nositeľom zubnej protézy zakazovalo sedieť pri stole s ostatnými. Malo to zabrániť vydeseniu, keby zubná protéza vypadla.

Spoznaj seba

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

Rupi Kaur

Psychické zdravie nevidieť na prvý pohľad a preto je omnoho náročnejšie všimnúť si problém na priateľoch, ale aj na samom sebe. V úponáhľanom svete, v ktorom žijeme, je veľmi dôležité sa na chvíľu zastaviť a venovať čas sebe a svojej duši. Prvou témou, ktorej sa budeme venovať, je sebaláska a s ňou ruka v ruke idúce sebavedomie.

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

Skús sa inšpirovať týmito 5 tipmi pre zdravšie sebavedomejšie ja:

1. Neprispôsobuj svoju osobu len okoliu, nájdi svoje skutočné ja a nauč sa ho milovať, aj so všetkými nedokonalosťami.
2. Daj stopku porovnávaniu sa s druhými. Každý má život vo vlastných rukách a úspech iných by ťa mal motivovať, nie hnevať.
3. Nauč sa prijímať komplimenty a pochvaly. Ver im a buď na seba hrdý/á.
4. Vykroč zo svojej komfortnej zóny a skús spraviť prvý krok k niečomu, na čo by si sa možno nikdy neodhodlal/a.
5. Odhodlaj sa dať zbohom negatívnym ľuďom, ktorí sú neustále kritickí a pripravujú ťa o energiu.

Jedným zo skvelých spôsobov rozvoja sebalásky je sebahodnotenie. Porozmýšľať o svojich vlastnostiach či častiach tela, ktoré máš rád/a. Napíš do každej kolonky 5 vecí. Ideálne je si zoznam vyvesiť na nástenku, aby si si svoje prednosti mohol/la kedykoľvek pripomínať.

Moje pozitívne vlastnosti sú:

Na svojom tele mám rád/rada:

Mám talent na:

Priatelia o mne hovoria, že som:

FUN FACT

Aj ty si pravdepodobne v tínedžerskom veku a dennodenne zažívaš trápne situácie. Byť spokojný/á sám so sebou sa ti zdá nemožné. Nezúfaj, podľa vedcov človek dosiahne vrchol sebavedomia až okolo 60-teho roku života. Na jeho budovanie máš teda 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

Dobrý vzťah 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:

- Zaujímaj sa o druhých
- Venuj im svoju pozornosť a čas
- Neporovnávaj sa
- Počas rozhovoru skús aj načúvať, nielen rozprávať
- Rozdávaj komplimenty

Počas tohto týždňa sa zameraj na budovanie vzťahov aspoň s dvoma konkrétnymi osobami. Jedna osoba by mala byť z tvojho blízkeho okolia, blízky kamarát či kamarátka, niekto z triedy alebo rodiny. Druhá osoba by mal byť niekto, koho si už dlhšie nevidel alebo kto býva ďalej od teba a nie je tak jednoduché sa s tou osobou stretnúť. Pri budovaní vzťahu ti pomôžu nasledujúce aktivity:

Meno prvej osoby, s ktorou budem budovať vzťah:

Meno druhej osoby, s ktorou budem budovať vzťah:

Aspoň 60 minút strávte v spoločnom rozhovore
bez prítomnosti mobilných telefónov.

Povedz aspoň 3 komplimenty.

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

Pevný vzťah 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 dospievajúci sú vo svojom živote spokojní a iní nie? Čo ich trápi?

2.
Čo môžu dospievajúci 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, psychického a sociálneho zdravia.

ŽIJEM ZDRAVO

Je základnou ľudskou potrebou a nevyhnutnou súčasťou našich životov. Reč je o spánku, ktorému sa tento mesiac budeme venovať v oblasti fyzického zdravia. 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, rovnako ako naše telo, keď je oddýchnutá. Počas dňa v škole, doma alebo na tréningu zažívame mnoho vypätých situácií, ktoré nás vyčerpávajú. **Nájdi svoj oddych** a nauč sa na ne aspoň na chvíľu zabudnúť.

CÍTIM ZDRAVO

Každý človek je súčasťou komunity. Či už je to trieda, školská, rodinná alebo napríklad tanečná, nie si v nej sám. Je dôležité všímať si vzťahy, ktoré v rámci nej existujú, aj keď sa ťa bytostne nedotýkajú. 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 posledné čo vidíš, predtým ako večer zavrieš oči, rozhodne nie si sám. Tento zlozvyk je problémom mnohých ľudí, avšak tvojmu zdraviu neprospieva. Po dobu 5 dní vymeň mobil za knihu a hodinu pred spaním si čítaj. Ver tomu, že s pokojnou mysľou zaspíš skôr.

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 dĺžka spánku 7-8 hodín

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? Každé ráno si zapíš, čo sa ti snívalo. 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.

Nájdi si svoj oddych

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

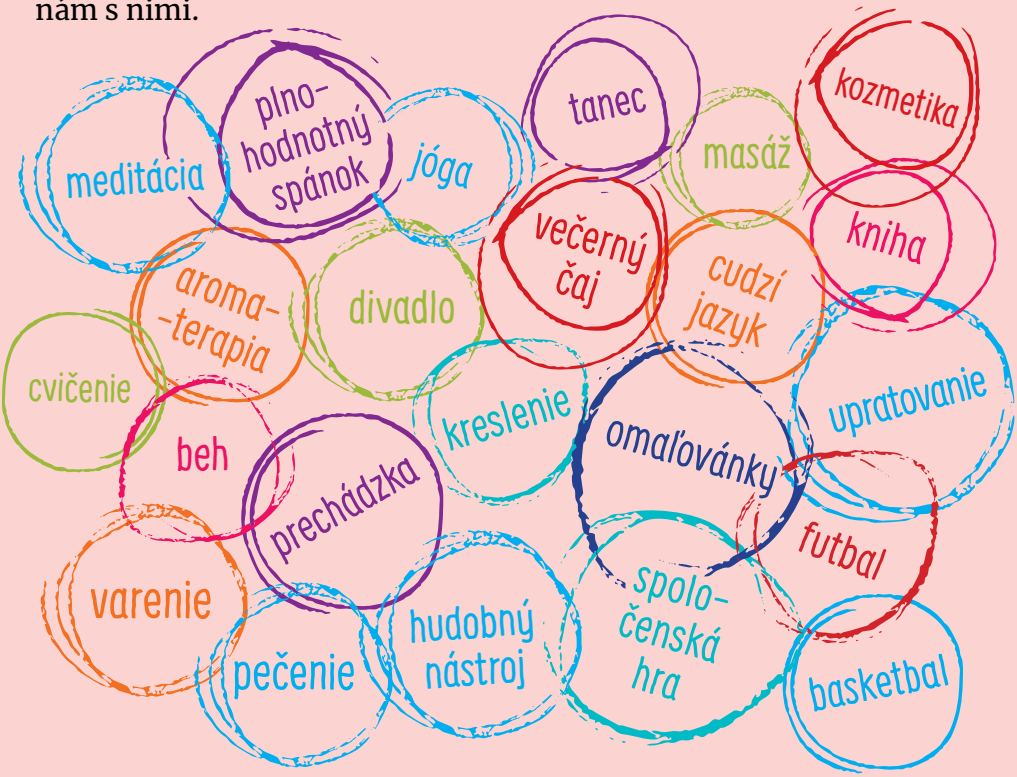
William James

Zažívame ho vo väčšej či menšej miere všetci, dennodenne, v každom veku a z rôznych príčin. Reč je o strese – psychickej záťaži spôsobenej napätými životnými situáciami. Niektoré veci nedokážeme ovplyvniť, avšak môžeme sa naučiť, ako ich zvládať pokojnejšie. Tak, aby nám čo najmenej ubližovali. Dlhodobý stres nám totiž naozaj ubližuje a môže spôsobovať veľké zdravotné problémy.

5 vecí, ktoré ti pomôžu odbúrať stres:

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

K odbúraniu stresu je prospešné obohatiť svoj životný štýl o nové návyky. Každý človek si môže vybrať, čo by mu najviac vyhovovalo. Skús si z našich tipov na relaxáciu vyskúšať čo najviac a obľúbené zaradiť do svojho každodenného života. Stačí niekoľko minút denne, ktoré venuješ len sebe. Nové zvyky zdokumentuj a pochváľ sa nám s nimi.



FUN FACT

Nie nadarmo sa hovorí, že zo stresu ošedivieme. Niečo na tom bude a potvrdili to aj vedci. Kmeňové bunky, ktoré generujú melanocyty, sa postupom času unavujú a rozkladajú. Pigment melanínu, ktorý rozhoduje o farbe našich vlasov, už teda nemá kto tvoriť a vlasy začínajú šedivieť. To je úplne prirodzené. Stres ale celý tento proces výrazne zrýchľuje a vyčerpáva nielen nás, ale aj naše kmeňové bunky, šedivieme preto rýchlejšie.

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

Šikana je ťažkou témou, o ktorej treba o to viac hovoriť. 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. Akceptuj nesúhlas. Nie znamená nie.
3. Všímaj si okolie. Pomáhaj slabším.
4. Slová a činy sú vážna vec. Niekedy sa aj malý žartík môže stať nepríjemnou narážkou. 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 **odhoď masku** a nechaj svoju pleť zažiariť.

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. Preto **plánuj** a využi tvoj 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

Venuj sa tento mesiac dobrovoľníckej činnosti. Poobzeraj sa po svojom okolí a zisti, kde je potrebné pomáhať. Či už v domove dôchodcov, pri práci s deťmi alebo v útulku so zvieratami. **Venuj sa novému dobrovoľníctvu 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

Odhoď masku

„Krása nesiaha ďalej, než pod pokožku.“

Havelock Ellis

Koža je najväčším orgánom ľudského tela. Naša pokožka nás reprezentuje, vieme z nej vyčítať, či sa niekto červená, je nervózny, veselý, alebo v neposlednom rade 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 a solárium. Nezabúdaj na opaľovací krém.
3. Vyhýbaj sa dotykom tváre neumytými rukami.
4. Si to, čo ješ. Tvoj jedálniček sa vždy odzrkadlí na tvojej pokožke.
5. Pravidelne sa umývaj a správne sa odlíčuj

.

Vyskúšaj mapovanie pleti:

Mapovanie tváre je stará technika liečiteľstva. Zaoberá sa súvisom medzi stavom pleti a chorobami tela. Posaď sa pred zrkadlo a podrobne si prezri svoju pleť. Nižšie na obrázok farebne vyznač mastné a suché miesta, nedokonalosti, jazvičky, akné a pod. Toto je mapa tvojej tváre. Dodrž našich 5 pravidiel a o dva týždne sa k mape svojej tváre vráť. Spozoruješ nejakú zmenu?

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 si prioritu číslo jeden
2. Priprav si pokojné pracovné prostredie
3. Vypni si sociálne siete
4. Zožeň si sparring partnera a navzájom sa kontrolujte
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.	Zvládol/zvládla som to

Technika Pomodoro

Jedného dňa vymyslel v Taliansku muž menom Francesco Cirillo techniku Pomodoro, ktorú používal na zefektívnenie svojej práce. Technika je veľmi jednoduchá. Potrebuješ k nej len budík a prácu, ktorú chceš touto technikou zdolať. Pomodoro technika funguje v 2 fázach. Strieda sa 25 minút na prácu a 5 minút prestávky. Tento cyklus opakuješ 4x (celkovo to tvorí 2 hodiny) a následne máš väčšiu prestávku 30 minút. Potom môžeš 2-hodinový cyklus znova zopakovať.

FUN FACT

Technika Pomodoro 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 emócie iných, vďaka tomu ich pochopiť a pomôcť im. Pomáhanie spôsobuje príjemné pocity na oboch stranách. Dobré skutky zlepšujú našu psychickú pohodu a obohacujú nás ako ľudí. Empatia je dokonca označovaná ako jedna z najoceňovanejších vlastností ľudí.

Nie každý je empatiou prirodzene obdarený, avšak na tejto schopnosti sa dá pracovať. Človek je bytosť spoločenská a rýchlo si zvykne na príjemné pocity. A čo ty? Si empatický/á?

Skús sa v živote zamerať na týchto 5 zvykov:

1. Pri rozhovore buď plne prítomný/á a sústreď sa.
2. Aktívne počúvaj, nemaj predsudky a svoje očakávania nechaj za dverami.
3. Vnímaj reč tela a gestá, neverbálna komunikácia prezradí veľa.
4. Buď zvedavý/á a klaď otázky namiesto rýchleho vyjadrenia svojho názoru.
5. Neskáč do reči a mlč, keď nie je treba slová.

Tvojou úlohou je rozprávať sa a počúvať. Možno poznáš spoločenskú hru Hlbina, ktorej hlavným cieľom je spoznávať sa a rozvíjať empatiu. My sme sa z nej inšpirovali niekoľkými otázkami a ty sa ich teraz môžeš spýtať svojich blízkych.

- Čo ti tento týždeň spravilo radosť?
- Aká je tvoja vysnívaná destinácia?
- Aká je tvoja predstava ideálneho nedeľného rána?
- Čo najhodnotnejšie ťa naučili tvoji rodičia?
- ...

FUN FACT

Dáni podľa štatistík dlhodobo patria k najšťastnejším národom sveta. Prispievať k tomu môžu aj povinné hodiny empatie na základných školách. Deti na nich otvorene rozprávajú o svojich problémoch, snažia sa pomáhať spolužiakom a upevňujú tímového ducha.

1.

Stane sa Vám, alebo iným školákom, že sa „zabudnú“ na internete, že zabudnú na čas, povinnosti, kamarátov vonku? Kedy a komu sa to stáva častejšie? Čo sa s tým dá robiť? Povedzte nám o tom viac.

2.

Ako Vám a iným školákom internet pomáha/môže pomáhať pri príprave do školy, pri učení nových veci, ktoré so školu priamo nesúvisia, s rozvíjaním Vašich záľub? Povedzte nám o tom viac

APRÍL

Bláznivý apríl je tu. Počasie vystrája, čo vie mnohokrát poblázniť 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. Niečo na tom určite bude, 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 obrátime na naše okolie a komunitu. Zapoj sa do diania, snaž sa byť nápomocný a **pomáhaj iným!**

CÍTIM ZDRAVO

Snáď žiadna iná téma sa nedotýka rovnako každého jedného z nás nezávisle od veku či národnosti. Klimatická kríza je tu a je len na nás, ako s ňou budeme bojovať. To, čo my považujeme za malé kroky pre nás, môžu byť veľké kroky pre ľudstvo. Tak už konečne **neseď a konaj!**

ŠTART

Rozhýb sa každé ráno. Zaraď do svojho ranného rituálu 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

Daj tento mesiac stopku fast fashion a nekupuj si žiadne nové oblečenie. Namiesto toho sprav veľké jarné upratovanie vo svojom šatníku a zamysli sa nad tým, či také množstvo oblečenia vôbec potrebuješ. Uprednostňuj kvalitnú lokálnu módu a navštevuj second handy. Po mesačnej výzve daj stopku márnivým nákupom už navždy.

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 pojmom zdravý životný štýl? Pohyb je asi to prvé, čo nám napadne. Ak chceš byť zdravý/á, určitá dávka pohybu spolu s kvalitnou stravou a správnym nastavením mysle je základom. Nemusíš byť vrcholový športovec, ani každý deň potiť krv vo fitku. Možností je veľa a je len na tebe, ktorú si vyberieš.

Pravidelný pohyb ti prinesie množstvo benefitov. Medzi inými aj tieto:

1. Šťastie – fyzická aktivita v našom tele uvoľňuje endorfíny – hormóny šťastia.
2. Kreativita – namáhanie tela ti pomôže uvoľniť myseľ, vidieť veci z inej perspektívy a prísť na nové nápady.
3. Inteligencia – pravidelný pohyb prispieva k tvorbe nových mozgových buniek, čím zlepšuje mozgové funkcie.
4. Pozitivita – cvičenie najskôr unavenú myseľ upokojí a potom ju naplní novou pozitívnou energiou.
5. Sebavedomie – 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 dva dni v týždni venovať cvičeniu (napríklad posilňovanie, aerobic, zumba alebo jóga), dva dni športu (napríklad futbal, tenis, plávanie, bicyklovanie alebo beh) a dva dni oddychu. Počas oddychového dňa nechaj svoje telo zregenerovať a pripraviť sa na ďalšie aktivity. Sobotu 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 akákoľvek fyzická aktivita lepšia ako žiadna. 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 vyskúšali dobrovoľnícku činnosť. Dobrovoľníctvo je skvelou príležitosťou ako konať dobro, rozvíjať svoju empatiu a robiť niečo pre spoločnosť. Existuje veľa možností, ktoré môžeš využiť, stačí sa len zaujímať.

Dobrovoľníctvo ti môže priniesť aj týchto 5 prínosov:

- Získanie nových skúseností v oblasti, v ktorej sa budeš realizovať ako dobrovoľník
- Radosť z efektívne využitého voľného času
- Rozvoj v zodpovednom prístupe
- Zvyšovanie sebavedomia na základe dobre odvedenej dobrovoľníckej práce
- Využitie skúseností v budúcnosti

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

Minulý mesiac som sa venoval/venovala dobrovoľníckej činnosti

Čo som v rámci dobrovoľníctva zažil/zažila?

Tento mesiac sa budem venovať dobrovoľníckej činnosti

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

Čo som v rámci dobrovoľníctva zažil/zažila?

FUN FACT

Dobrovoľníctvo 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.

Neseď 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

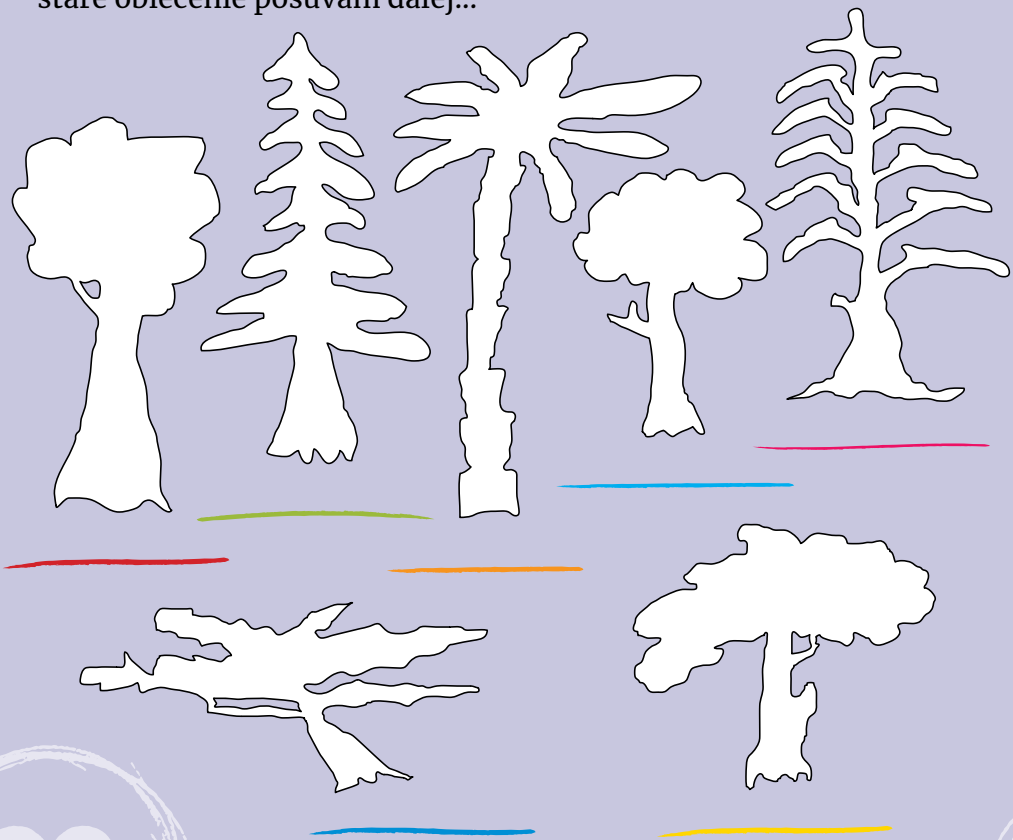
Naša planéta je náš domov. Ako hovorí známy slogan ochrancov prírody, nemáme PLAN(étu) B. Z našich domácností urobíme o niečo ekologickejšie miesto a ku eko zmýšľaniu inšpirujeme aj ostatných. Priprav sa, čaká nás zelená téma.

Prvé kroky k zelenému životu:

1. Trieď odpad. Namiesto smetiakov môžeš použiť obyčajné krabice (ktoré môžeš pekne vyzdobiť a pritom použiť na odpad).
2. Neplytvaj vodou, jedlom, elektrinou, papierom či oblečením.
3. Daj nie jednorazovým plastom.
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 vymaľuj jeden strom v lese. Na ekológii u vás doma pracuj, až kým nebude celý les vymaľovaný. Nevieš si dať rady? Skús sa inšpirovať týmito skutkami: šetrím vodu pri sprchovaní, nepoužívam pet fľaše, triedim odpad, zbieram škrupinky z vajec pre sliepky, neplytvám jedlom, staré oblečenie posúvam ďalej...



FUN FACT

Odlesňovanie je jedným z najväčších globálnych ekologických problémov. Každý rok sa kvôli plantážam 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.

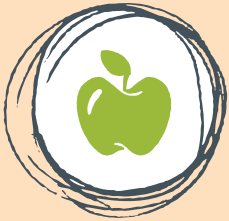
Ak o niekom povieme, že sa pravidelne a dostatočne hýbe, čo to znamená? Viete nám takého školáka popísať?

4.

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

MÁJ

Čaká nás predposledný mesiac – máj. Nie nadarmo sa hovorí: „Máj – lásky čas.“ Tento mesiac s projektom Zdravie nie je klišé 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. Pred tým, ako sa rozhodneš dať niekomu prvomájovú pusu pod čerešňou, **hovor o tom**. Hovoriť budeme o vzťahoch, blízkosti, dôvere aj súhlase.

CÍTIM ZDRAVO

Minulý mesiac sme sa venovali ekológii, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je súčinnosť 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. Vyhraďte 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 chúťky? Skús svoje výlety do skrinky s čokoládou a keksíkmi vymeniť za výlety do chladničky – medzi ovocie, zeleninu, vajíčka 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 jedálniček 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 zapíš 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

Slovo intimita v sebe skrýva viac ako len dotyky, bozky či sex s inou osobou. V prvom rade ide o vzťah k sebe a k svojmu telu. Je dôležité mať úctu a dôveru k sebe samému/samej, aby sme svoju dušu a telo mohli zdieľať s niekým iným.

Pre mnohých sú témy sexuálnej výchovy tabu. V skutočnosti sú ale veľmi dôležité pre tvoj telesný aj duševný vývin. Či už je to intímna hygiena, menštruácia, sex a s ním spojené nástrahy, neboj sa a hovor o tom!

1. **Intímna hygiena**
   Pravidelná hygiena je neoddeliteľnou súčasťou každodenného života. Väčšinu návykov si si osvojil/a v mladšom veku. Pri dospievaní vzniká problém so zápachom v podpazuší a na intímnych miestach, kde sa tvorí viac potu. Je dôležité používať deodorant, vhodné mydlo či intímny gél a pravidelne sa sprchovať.

2. **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. Možnosti menštruačnej hygieny sú veľké a je na tebe, či si zvolíš vložky, tampóny, menštruačné nohavičky či kalíšok.

3. **Neexistuje ten pravý čas**
   Okrem zovňajška sa menia aj tvoje vzťahy k okoliu. Je dôležité vedieť, že aj keď budeš cítiť tlak kamarátov či partie, s ničím sa nemusíš ponáhľať. Je v poriadku počkať na tú správnu osobu o niečo dlhšie. Dôležitou súčasťou intímneho života je súhlas. Ne-

boj sa svoj súhlas/nesúhlas vyjadriť a nezabudni sa spýtať na ten partnerov/partnerkin, či už ide o objatie, bozk alebo niečo viac.

4. **Bezpečný sex**
   Sex nie je len o fyzickom prepojení. Je potrebné, aby si naozaj dôverne poznal seba a svojho/u partnera/ku. Zodpovedne chráň nielen vaše pocity, ale aj vaše zdravie. Okrem ochrany pred neželaným počatím je treba myslieť aj na ochranu pred pohlavne prenosnými chorobami. Najlepšou ochranou je prezervatív.

5. **Ja a moje telo**
   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 dlhá cesta. Ak na nej nájdeš dôveru v samého/samú seba, na jej 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 182 cm? 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 je základná bunka spoločnosti. 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. Venuj toľko energie počúvaniu, koľko rozprávaniu.
4. Prácu v domácnosti si rovnomerne rozdeľte. Čím rýchlejšie dopracujete, tým viac času na spoločnú zábavu vám zostane.
5. Aj z jednoduchých činností dokážu byť rodinné aktivity. Skúste na začiatok odložiť telefón

.

Spýtaj sa členov svojej rodiny otázky z tabuľky a ich odpovede zapíš. Teraz sa na ňu pozri. Už vieš, čo budete s rodinou robiť nabudúce?

Meno člena rodiny	Otázky na člena rodiny					Tvoja vlastná otázka
	Čo by si chcel/a, aby sme spolu robili častejšie?	Čo je tvoje obľúbené miesto na trávenie spoločného času?	S čím by som ti vedel/a častejšie pomáhať?	Čo nové by si chcel/a so svojou rodinou vyskúšať?	Čo by si vylepšil/a na našom vzťahu?	

FUN FACT

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, dúfame, že motivácia pracovať ťa ešte neopúšťa. 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, hádžeme do koša či prehadzujeme cez sieť. **Prihraj loptu** však nie je iba o loptových hrách, na svoje si príde každý, kto si občas rád pri športe vyplaví hormóny šťastia.

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. Priateľstvo je o dôvere, malých činoch, odkaze pre šťastie, spoločnom smiechu či stretnutí pri zmrzline alebo limonáde. **Stretávaj sa s priateľmi** a uvidíš, že si omnoho šťastnejší/ia.

ŠTART

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

STOP

Si závislý/á? Sladkosti, telefón, káva... závislostí 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!“

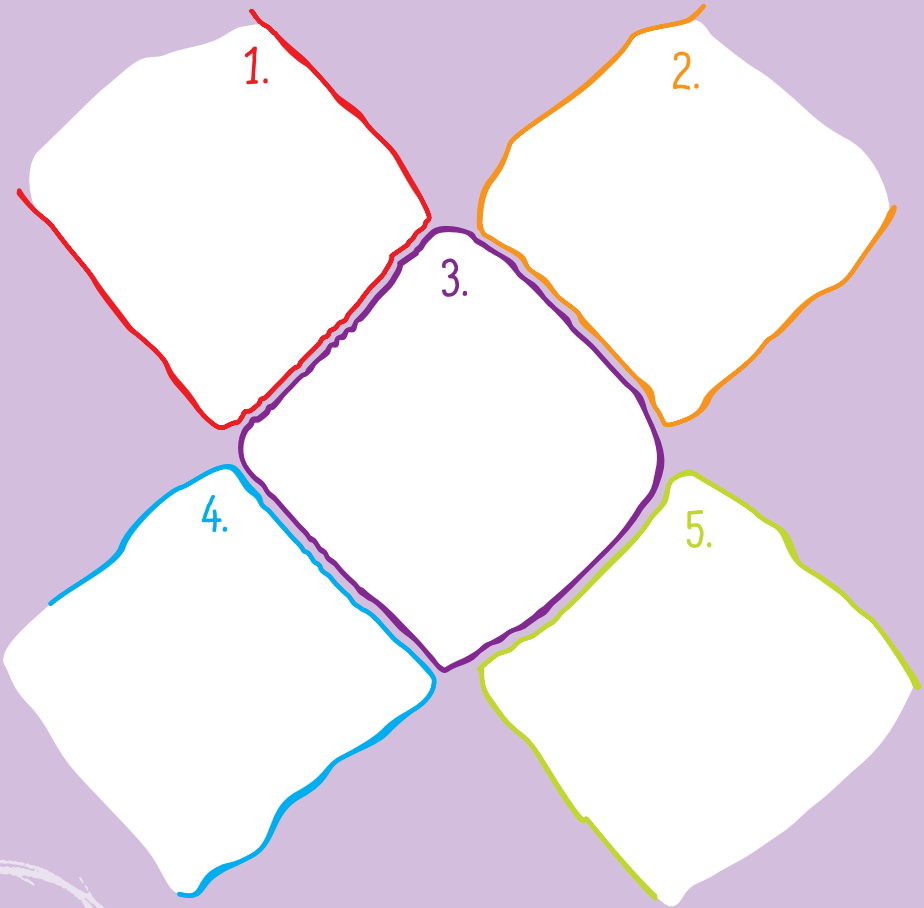
Hippokrates

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/a 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.

Fakty a mýty:

Rozhodni, či sú uvedené tvrdenia fakty alebo mýty:	fakt	mýtus
Káva podporuje chudnutie		
Mlieko v káve nielen zjemňuje chuť, ale aj znižuje účinok kofeínu		
Jedna vyfajčená cigareta skracuje dĺžku trvania života o 5 minút		
Alkohol je bezpečnejší než iné drogy		
V zime ťa alkohol zahreje		
V športovej streľbe je alkohol považovaný za doping, lebo spôsobuje utlmenie a spomalenie tepu		
Marihuana nie je návyková		

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

Stretávaj 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 a len ťažko hľadáte spoločnú reč, 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. Káva 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, koncert alebo párty – zábava vytvára najlepšie spoločné zážitky

Kamarátovník

So svojimi priateľmi si toho určite veľa zažil. 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:

Pamätné 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

Miesto pre moje myšlienky, nápady a úspechy

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.

iuventa

www.do-fenix.sk