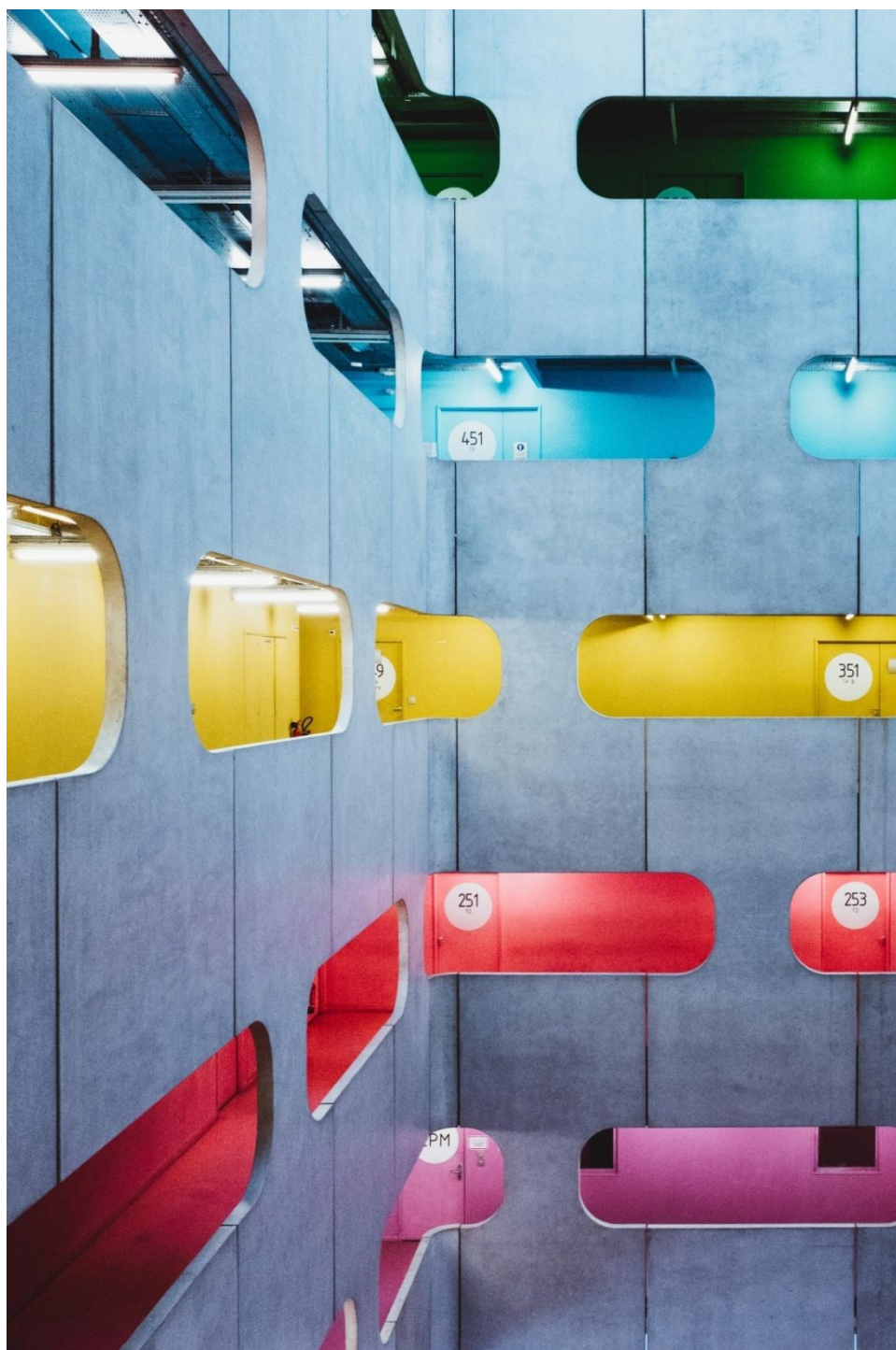


# ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL



## CHARAKTERISTIKA ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

**Hlavný cieľ a čiastkové ciele zážitkového bloku:** Hlavným cieľom bloku je rozšíriť spektrum stratégií správania študentov a študentiek vedúcich k zdravému životnému štýlu. V rámci navrhovaných aktivít je pozornosť venovaná stravovaniu a vplyvom, ktoré majú na výber stravy vplyv. Aj ďalšie témy odzrkadľujú najčastejšie oblasti súvisiace s podporou zdravia a zdravého životného štýlu. Sú nimi pohybová zdatnosť, spánok, hluk, pozitívny prístup k životu či rôzne spôsoby riešenia životných situácií. Blok sa tiež venuje spoznaniu faktorov ovplyvňujúcich našu životnú spokojnosť ako i metódam presvedčania využívaných najmä v reklamách.

**Priblíženie obsahového zamerania:** Ľudia sa už v minulosti snažili nájsť cesty a spôsoby ako uniknúť z aktuálnej životnej situácie, zažiť vzrušenie, radosť a spokojnosť či nabudiť inšpiráciu. V priebehu rokov sa počet týchto spôsobov zväčšil, rovnako ako i rýchlosť, ktorou dokážu žiadané emócie sprostredkovať. Rozšírili sa prírodné ale i umelo syntetizované psychoaktívne látky ako i ponuka extrémnych (adrenalinových) zážitkov. Zážitkový blok sa preto zameriava najmä na odhaľovanie tých ciest, ktoré predchádzajú rozvoju rizikového správania a vedú k posilneniu zdravého životného štýlu spojeného so zdravým stravovaním, pravidelným pohybom, dostatočným spánkom či ochrane zdravia.

**Cieľová skupina:** Aktivity sú vhodné pre študentov a študentky nižšieho i vyššieho sekundárneho vzdelávania a možno ich realizovať s rôzne veľkými skupinami, nakoľko študenti a študentky spravidla pracujú v menších podskupinách (spôsoby delenia sú uvedené priamo pri jednotlivých technikách). Ideálnym počtom je však skupina nepresahujúca počet 30 osôb.

**Špecifiká týkajúce sa osoby vedúcej zážitkový blok:** Zážitkový blok je zvládnuteľný pod vedením jednej osoby.

**Dĺžka trvania a časový harmonogram:** Blok obsahuje 9 samostatných aktivít v trvaní 615 minút. Niektoré z aktivít v plnom rozsahu zaberajú 90 minút, no sú nastavené tak, aby ich bolo možné realizovať aj v rámci dvoch oddelených vyučovacích hodín. Aktivita *Sme to, čo jeme* a *Chill out proti stresu* obsahujú zadanie práce na doma. Dĺžka trvania jednotlivých techník je uvedená priamo pri nich.

**Prepojiteľnosť v rámci prierezových tém:** Podľa zamerania sú aktivity využiteľné v rámci Osobnostného a sociálneho rozvoja, Mediálnej výchovy a Tvorby projektu a prezentačných zručností.

**Medzipredmetové vzťahy:** Aktivity možno použiť v predkladanej forme či po úpravách v rámci vyučovania psychológie (stres, zvládanie náročných životných situácií, životný štýl, psychohygienu, sociálna psychológia), sociálno-psychologického tréningu (zdravý životný štýl, komunikácia), biológie (fyziologické prejavy stresu, zdravý životný štýl), fyziky (periodické deje), slovenského jazyka (príslovia a porekadlá) a občianskej náuky (zdravý spôsob života, základy sociálnej psychológie).

**Metódy:** dialogické metódy, problémové metódy, metódy samostatnej práce, psychologické cvičenia, prípadové metódy, demonštračné metódy

**Pomôcky, prílohy a pracovné listy:** K jednotlivým aktivitám sú vytvorené pracovné listy, pričom pri každej z nich je detailne opísané, v akom počte ich treba vytlačiť a pripraviť. Okrem toho sú dôležitými pomôckami pre realizáciu techník plastové poháre, plastelína (aktivita *Chill out proti stresu* obsahuje aj návod, ako ju v prípade potreby vyrobiť), potravinová fólia, dataprojektor, reproduktory, počítač alebo notebook, písacie potreby, pastelky, nožnice, post-it lístočky, stopky, lepiaca guma či lepiaca páska, čisté papiere.

**Usporiadanie miestnosti:** Pre realizáciu bloku stačí jedna miestnosť a vytvorenie modulového sedenia, v rámci ktorého budú môcť študenti a študentky pracovať v podskupinách.

### ZOZNAM AKTIVÍT:

- Ako sa do lesa volá... (trvanie: 45 minút, 1 strana pracovných listov)
- Sme to, čo jeme (trvanie: úloha na doma + 45 minút, 13 strán pracovných listov)
- *Keď vtáčka lapajú...* alebo Techniky reklamy (trvanie: 120 minút s možnosťou rozdelenia, 2 strany pracovných listov, 4 videá)
- V zdravom tele... (trvanie: 45 minút, 1 video)
- Hluk a zvuk = čo na to náš sluch? (trvanie: 2 x 45 minút, 7 strán pracovných listov)
- Výlet do ríše snov (trvanie: 45 minút, 3 strany pracovných listov, 1 video)
- Chill out proti stresu (trvanie: 2 x 45 minút, 3 strany pracovných listov)
- Tri príbehy – mnoho možností (trvanie: 45 minút, 3 strany pracovných listov)
- Šek na spokojnosť a radosť (trvanie: 90 minút, 5 strany pracovných listov)

**Časové trvanie jednotlivých aktivít je orientačné a je možné ho skrátiť či predĺžiť v rámci modifikácie aktivity ako i prispôbiť rôznym cieľovým skupinám z pohľadu špecifik ich zloženia, počtu, veku a pod.**

**Celý dokument má rozsah 53 strán.**

### Ďalšie informácie k zážitkovému bloku:

- Tieto materiály sú určené najmä pre učiteľov a učiteľky. Ich komerčné využitie a zverejňovanie na ďalších internetových stránkach bude považované za porušenie autorských práv.
- Pôvodná podoba zážitkového bloku bola publikovaná ako Lemešová, M. (2017). Zdravý životný štýl. In Lemešová, M. (zost.): Psychológia zážitkom. 2. prepracované a doplnené vydanie. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2017. ISBN 978-80-223-4258-2.

- Autorom fotografie na titulnom liste tohto zážitkového bloku je George Kedenburg, ktorý ju zverejnil v rámci databázy Unsplash. Ak nie je uvedené inak, fotografie použité v rámci tohto bloku pochádzajú z tejto databázy voľne dostupných fotografií.
- Jednotlivé zážitkové bloky dostupné ako e-booky z webstránky [www.ucenienasbavi.sk](http://www.ucenienasbavi.sk) sú navzájom odlišené úvodnou fotografiou a špecifickou farbou (v nadpisoch, pracovných listoch aj ako orámovanie). Slúži pre ľahšiu orientáciu medzi viacerými blokmi a má uľahčiť vyhľadávanie v tlačenom dokumente.
- V dokumente sú vytvorené prepojenia medzi metodickým postupom a jednotlivými pracovnými listami. Po kliknutí na názov pracovného listu v metodickom postupe aktivity sa ihneď zobrazí požadovaný pracovný list.

## JEDNA Z AKTIVÍT ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

### Ako sa do lesa volá...

**Cieľ:** definovať pojmy zdravie a zdravý životný štýl, pomenovať jednotlivé vplyvy pôsobiace na naše zdravie a rozlíšiť pozitívne a negatívne, uvedomiť si vlastnú zodpovednosť za svoje zdravie

**Trvanie:** 45 minút

**Veľkosť skupiny:** max. 30

**Pomôcky:** pracovný list [Výroky o zdraví](#) (rozstrihaním vzniknú lístočky pre 30 osôb<sup>1</sup>), písacie potreby, flipchart

**Postup:** Učiteľ/učiteľka rozloží na lavicu rozstrihané jednotlivé výroky o zdraví tak, aby nebolo vidieť, čo je na nich napísané. Študenti a študentky si vyberú jednu časť výroku – jeden lístok a majú nájsť toho, kto správne (druhou časťou), ich výrok doplní. Keď sa tieto osoby stretnú, sadnú si do spoločnej lavice. Učiteľ/učiteľka začne hodinu otázkou, či si študenti a študentky podľa výrokov, ktoré si vylosovali, vedia predstaviť, o akej téme sa budú túto hodinu rozprávať. Potom sa jednotlivé výroky čítajú a kontrolujú, či boli správne vytvorené skupiny. Ďalšou úlohou študentov a študentiek je vo dvojici pomenovať faktory, ktoré z ich výroku hovoria o priaznivých a nepriaznivých vplyvoch na zdravie ľudí. Učiteľka tieto faktory zapisuje na tabuľu pod označeniami + a -. Keď si v triede prejdú všetky faktory alebo aj v priebehu riešenia jednotlivých výrokov, začne sa o zvolených faktoroch diskutovať – cieľom je tiež vytvoriť definíciu zdravia<sup>2</sup>: *Bolo to podľa vás takto vždy, že xy bolo považované za zdravé? Mení sa to pohľad spoločnosti na zdravie? A čo je teda vlastne zdravie? Viete vytvoriť nejakú definíciu? Čo zo spomínaného robíte pre svoje zdravie? A čomu sa vyvarujete? Aké prekážky nám stoja na ceste s cieľom byť zdraví?*

<sup>1</sup> Výroky pochádzajú z <http://www.probodyfit.com/citaty-o-zdravi> a <https://citaty-slavnych.sk/citaty-o-zdravie/> [30. 7. 2018]

<sup>2</sup> Možno použiť aj všeobecne používanú definíciu zdravia od WHO: „Zdravie je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nie len neprítomnosť choroby alebo postihnutia.“



# Zdravý životný štýl

## PRACOVNÉ LISTY



Jedzte svoje jedlo ako svoje lieky,	inak musíte jesť lieky ako svoje jedlo.
Nič tak neničí ľudské telo	ako nečinnosť.
Strava dokáže	meniť pohodu človeka.
Kalórie sú lacné,	živiny sú drahé.
Zdravie,	to je sebadisciplína.
Tuční ľudia dlhšie jedia,	ale kratšie žijú.
Skoro spať, zavčasu vstať,	toť cesta k zdraviu, múdrosti a šťastiu.
V zdravom tele	zdravý duch.
Čo sme, nám oveľa lepšie	ukazuje choroba než zdravie.
Jediný spôsob, ako si uchovať zdravie, je jesť, čo nechceš,	piť, čo nemáš rád a robiť, čo sa ti nepáči.
Radosť je	zdravím duše.
Pijeme niekomu na zdravie -	a vlastné si kazíme.
Cvičenie je volovina. Ak ste zdraví,	nepotrebuje ho; ak ste chorí, nemali by ste ho praktizovať.
Rozčuľovanie je pomsta	na vlastnom zdraví za cudziu hlúposť.
Ako si udržať zdravie?	Nejesť do sýtosti, nebáť sa námahy.