

Adela Michalská

MIMOŠKOLSKÉ AKTIVITY V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ

www.jozefsabol.sk

2011

OBSAH

ÚVOD	3
1 AKTIVITY Z ENVIRONMENTÁLNEJ VÝCHOVY	4
1.1 Vychádzka do prírody s mackom Uškom	4
1.2 Prechod rozprávkovým lesom	8
1.3 Vychádzka do prírody s environmentálnymi prvkami	11
1.4 Ľudia a odpad v prírode	18
1.5 Výchova vzťahu k prírode v školskom klube	21
1.6 Prehľbovanie vzťahu k prírode	24
1.7 Vychádzka pre „prípravkárov“ z materskej školy	27
1.8 Hádanky pre múdre hlavičky	30
2 ŠKOLA PODPORUJÚCA ZDRAVIE	32
2.1 Aktivity zdravej školy	32
2.2 Aktivity zdravej školy v školskom klube detí	35
2.3 Aktivity zdravej školy v ŠKD	39
2.4 Aktivity v školskom klube detí	42
2.5 Veľká olympiáda humoru v ŠKD	46
3 LITERÁRNE AKTIVITY	48
3.1 Literárne aktivity	48
3.2 Literárne aktivity v školskom klube detí	50
4 AKTIVITY Z ETICKEJ VÝCHOVY	54
4.1 Etická výchova v školskom klube detí	54
5 DRAMATIZÁCIA	59
5.1 Aktivity v ŠKD – Čarodejnice na Muráni	59
5.2 Scenár „Od Luciji do Krašúna“	61
5.3 O bábke, ktorá sa stratila	64
5.4 Báseň pre mamu	65
5.5 J. Štítnická – O rybárovi a rybke	68
5.6 L. Feldek – Kuchárska kniha pre deti, ktoré chcú variti vedeti!	70
5.7 Scénka - Zimné radovánky „Chumelí sa, chumelí!“	72
ZÁVER	75
ZOZNAM ODPORÚČANEJ LITERATÚRY	77

ÚVOD

Dostáva sa Vám do rúk metodický materiál, ktorý ma rozšíriť aktivity v školskom klube detí. Ponúkam vám svoje skúsenosti a podnety, ktoré som nazbierala počas svojej dlhoročnej praxe.

Tento metodický materiál bol postupne publikovaný v Učiteľských novinách a v časopise Vychovávateľ. Ide o zhrnutie aktivít a ich rozdelenie podľa výchovných činností.

Súčasne by som chcela nadviazať na metodický list: „Aktivity z environmentálnej výchovy pre školské kluby detí“, ktorý vydalo Metodické centrum Banská Bystrica v roku 2002.

***„MÚDROSŤ JE NEKONEČNÁ. ČÍM ĎALEJ V NEJ POKRAČUJEME,
TÝM SA NÁM STÁVA POTREBNEJŠOU.“***

Autorka

1 AKTIVITY Z ENVIRONMENTÁLNEJ VÝCHOVY

„NAJVÝZNAMNEJŠÍM UMENÍM UČITEĽA JE PREBÚDZAŤ V DEŤOCH RADOSŤ
TVORIŤ A POZNÁVAŤ...

RADOSŤ Z UVAŽOVANIA A CHÁPANIA JE NAJKRAJŠÍM DAROM PRÍRODY.“

Albert Einstein

Každý človek si čoraz viac uvedomuje, že je súčasťou prírody, ktorej rovnováha sa nedbanlivo narúša. Najhoršie na tom je však to, že túto rovnováhu neopakovateľného zážitku, ktorá otvára srdcia a pohľadza dušu, narúša viac menej ten istý človek, či už vzdelaný alebo nevzdelaný, ktorý si uvedomuje, že je súčasťou prírody. Nastal čas vrátiť sa k prírode. K jej hodnotám, zdrojom, funkciám a kvalitám. Jednou z hlavných príčin je nedostatočná výchova k zdravému vzťahu človeka k prírode. Preto sa treba zamerať na už našich najmenších, deti v materských školách, žiakov na prvom stupni základných škôl a vstúpiť im zásady, ako sa voči prírode správať a ako ju ochraňovať.

1.1 Vychádzka do prírody s mackom Uškom

Výchovný cieľ: Prebúdzanie environmentálneho cítenia. Krása prírody okolo nás a jej ochrana. Vnímanie farby prírody vo vzťahu s prírodnými tvarmi. Schopnosť vyjadriť city je dôležitým predpokladom empatie a komunikácie.

Pomôcky: Ilustrácie rozprávok, prírodné materiály, krepový papier na značkovanie, maľuška - macko Uško, ZÁZNAMNÍK – domček, ktorý sa dá otvoriť. Do oboch častí vnútra domčeka pani učiteľky na jednotlivých stanovištiach (1 -6) dávajú pečiatky.

Pečiatky: Strom, motýľ, šiška, javorový list, chlapec, vták.

Panel:

- Príroda a my
- Hádaj, hádaj hádanky
- Zábavná matematika – jeden, dva, tri...
- Farebný svet
- Malé cvičenie v prírode
- Poklad z prírody

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

- a) Vzbudenie záujmu:

Na kraji lesa žil macko Uško so svojou mamičkou - medvedicou. Veľmi rád sa hral so zvieratkami v lese, ale oni sa mu postupne začali vysmievať, že má smiešne uško, ktoré mu stále padalo. Veľmi mu z toho bolo smutno. Keď sa post'ažoval mamičke, že sa mu ostatné zvieratká vysmieávajú, mamička mu ho prišila. Bolo že to radosti. Od tej chvíle sa mu zvieratká prestali vysmievať.

Poznáte rozprávky o mackovi Uškovi z televízie? Poznáte aj medveďa Jogyho?

Tak a teraz si spoločne zaspievame:

*Dobrý večer a na dobrú noc
macko z plyšu spieva vám,
volajú ma macko Uško,
lebo smiešne uško mám.
Huncút som a rád sa hrám
s humorom je predsa fuška,
všetky deti rád ja mám,
to je heslo macka Uška.*

b) Organizačné pokyny:

Dnes sa budeme v lese hrať. Chcete? Ale najprv si macko Uško vyskúša, čo ste sa naučili v materskej škole, pretože poniektorí z vás už pôjdu do „veľkej“ školy.

2. ZÁBAVNÁ ČASŤ

Prvé stanovište: PRÍRODA A MY (panel s ročnými obdobiami).

Výchovný cieľ: Predstaviť deťom prírodu, štyri ročné obdobia.

Úloha: Deti z predložených obrázkov vyberú tie, ktoré budú podľa pokynov učiteľky konkrétne symbolizovať dané ročné obdobia.

Riadený rozhovor:

- Koľko máme ročných období?
- Teraz máme aké ročné obdobie?
- Čo je typické pre toto ročné obdobie? (charakteristické znaky)
- Ktoré obdobie máte najradšej a prečo?
- Čo môžeme robiť v lete?
- Čo môžeme robiť v zime?
- Znázorni pohybmi, mimikou (ide najmä o rozvoj vžitia a precítienia): fúkanie vetra, ako padá lístie, ako prší, ako sa usmieva slniečko.

Do ZÁZNAMNÍKA – domčeka dostane družstvo pečiatku STROMU.

Druhé stanovište: HÁDAJ, HÁDAJ HÁDANKY (panel s hádankami a zvieratkami).

Výchovný cieľ: Rozvoj logického myslenia.

Úloha: Uhádni hádanku (s environmentálnym zameraním).

- Hlas má takmer ako basa, keď je sýty, vtedy hrá sa. Veľké laby, kožuch hrubý, maliny a medík ľúbi. Čo je to? MEDVEĎ
- O kom sa tak vraví, že je prelietavý? Z kvetu na kvet sadá, novú krásu hľadá. Čo je to? MOTÝĽ
- Veľké uši, chvostík malý, čím by sme ho kŕmiť mali? On nemá chuť na zmrzlinu, má rád kapustu a ďatelinku. Čo je to? ZAJAC
- Po oblohe v noci letí ako zlatý dukát svieti. Nože deti uhádnite, čo to svieti, keď vy spíte? MESIAC
- Bez nohy je, pomaly sa pohybuje. Na sebe si domček nosí. Čo je to? SLIMÁK
- Dlhý zobák, dlhé nohy, vo vode si kráča. Rybku, žabku uloví si, aké je to vtáča. BOCIAN
- Kto je lekárom stromov? ĎATEL

Do ZÁZNAMNÍKA - domčeka dostane družstvo pečiatku MOTÝĽA.

Tretie stanovište: JEDEN, DVA, TRI... (zábavná matematika).

Výchovný cieľ: Podporiť u detí rozvoj presnosti a vysvetliť im význam čísel, ochranu prírody.

Úloha: Zábavnou formou zopakovať číselný rad.

Napríklad:

- Počítanie do 10.
- Nájdi 7 kamienkov.
- Prines 5 listov.
- Nájdi 10 šišíek.
- Prines 6 odpadkov, ktoré do lesa nepatria, ktoré tam po sebe zanechal človek.

Do ZÁZNAMNÍKA - domčeka dostane družstvo pečiatku ŠIŠKY.

Štvrté stanovište: FAREBNÝ SVET.

Výchovný cieľ: Estetické cítenie, poznávanie farieb. Svet okolo nás je plný farieb.

Úloha:

- Čo pre teba znamená červená farba? (Je to farba krvičky, ktorú náš v sebe.) Máš na sebe takú farbu? Nájdeš okolo seba červenú farbu? (Využi aj materiál z prírody.)
- Žltá farba je farba slnka.

- Modrá farba je farba vody a slobody.
- Zelená farba je farba prírody. (Ukáž ju na sebe, prípadne okolo seba, v prírode.)
- Z koľkých farieb pozostáva dúha? (Vymenuj, resp. nakresli dúhu.)

Do ZÁZNAMNÍKA - domčeka dostane družstvo pečiatku JAVOROVÉHO LISTU.

Piate stanovište: MALÉ CVIČENIE V PRÍRODE.

Výchovný cieľ: Vštepíť deťom záujem o pohyb a šport takými formami, aby z toho mali radosť a cítili to ako trvalú podporu.

Úloha: Hra v prírode. Športom za zdravím.

Napríklad:

- Prekážková dráha.
- Hádzanie šiškami na cieľ.
- Preliezanie tunelom.
- Lezenie na strom.
- Hra na bociana – prejsť určitý úsek ako bocian. (Ľavou rukou si každý drží vlastnú ľavú nohu v zanožení skrčmo.)

Do ZÁZNAMNÍKA - domčeka dostane družstvo pečiatku CHLAPČEKA.

Šieste stanovište: POKLAD Z PRÍRODY.

Výchovný cieľ: Rozvoj fantázie. Estetické cítenie.

Úloha: Nájdi v prírode niečo, čo sa ti páči, čo by si chcel zobrať domov. Tieto veci by mali byť zvolené tak, aby deti museli pozorne pozerať okolo seba a zapojiť rozum a fantáziu. Napríklad: vtáčie pierko, semienko, kamienky, šišky.

Do ZÁZNAMNÍKA - domčeka dostane družstvo pečiatku VTÁKA.

3. ZÁVEREČNÁ ČASŤ

- Celkové vyhodnotenie.
- Pochvaly, riadený rozhovor s deťmi.
- Ako sa vám páčilo v lese s mackom Uškom?
- Ktoré stanovište bolo najkrajšie?
- Chceli by ste sa ešte hrať?
- Ako sa cítite? (Schopnosť vyjadriť svoje city je dôležitým predpokladom empatie a komunikácie.)
- Vydanie osvedčenia o absolvovaní vychádzky do prírody s environmentálnymi prvkami.

Poznámka autorky:

Vyššie prezentovaná vychádzka je praktickou ukážkou, ktorá obsahuje niekoľko podnetov a námetov pre prácu v materskej škole, ale aj v základnej škole (najmä v 1. ročníku). Najlepšie je však začať so škôlkarmi, aby sa ich pre nich priateľský prístup k prírode a k životnému prostrediu stal samozrejmosťou.

x X x

1.2 PRECHOD ROZPRÁVKOVÝM LESOM

Určenie: 1. – 2. ročníky základnej školy, materskej školy alebo školy v prírode

Výchovný cieľ: Životná múdrosť rozprávok – o statočnosti, láske, priateľstve, pomoci, o dobre a zle. Odvaha a postreh, rýchlosť a obratnosť, rozvoj fantázie, prebúdzanie environmentálneho citenia, vzťahu k prírode.

Pomôcky: Ilustrácie rozprávok, prírodné materiály, krepový papier na značkovanie.

Zásady: Názornosť, postupnosť, primeranosť, kolektívnosť, aktívnosť.

Formy a metódy: Riadený rozhovor, skupinová práca, súťaženie.

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

a) Vzbudenie záujmu:

Milé deti, vitajte v lese rozprávok. Prechádzame sa po známych chodníčkoch a súčasne si preveríme, čo zo sveta rozprávok poznáme. Máte radi rozprávky? Kto vám ich číta? Prečo ich máte radi?

b) Organizačné pokyny:

Cesta rozprávkovým lesom je vyznačená pestrofarebným krepovým papierom. Na desiatich stanovištiach budete pozorne počúvať rozprávky a správne odpovedať na otázky. Nebojte sa, nestratíte sa, veď rozprávkový les je plný postavičiek, ktoré vám pomôžu prekonať prírodné prekážky. Na každom stanovišti je jeden učiteľ alebo vychovávateľ. Po trase idú deti samé, v skupinách.

2. HLAVNÁ ČASŤ

Prv, než vstúpime do rozprávkového kráľovstva, musíme poraziť trojhlavého draka, ktorý rozprávkové kráľovstvo stráži. (zástava s trojhlavým drakom).

Úloha: Hod šiškami na cieľ. Každé dieťa hádže trikrát, lebo drak má tri hlavy.

Prvé stanovište: Ilustrácia rozprávky O dvanástich mesiačikoch. Dramatizácia rozprávky, využitie žiakov z literárno-dramatického krúžku. Pozorne počúvajte rozprávkovú hádanku. Na jej konci je úlohou povedať jej názov.

Úryvok: ... *Jedného dňa, a bolo to hneď po Novom roku, v treskúcej zime, zachcelo sa Helene fialky voňať. I rečie:*

- *Chod' Maruška do hory, nazbieraj mi voňačku z fialiek, chcem ju mať za pásom, lebo sa veľmi zažiadalo fialôčky voňať. –Joj, bože, sestra milená, žeby rástli pod snehom fialky?, vraví ubolená Maruška.*

- *Chod' mi zo dverí, a ak nedonesieš z hory fialiek, zabijem ťa!, hrozila Helena.*

Macocha vystrčila Marušku von, dvere za ňou zaklopila a závoru zatísila.

Správna odpoveď: Je to rozprávka O dvanástich mesiačikoch.

Pre žiakov 1. – 2. ročníka môžeme pridať otázky a naviazať na učivo z prvky. Kedy Helena vystrčila Marušku. Aké bolo ročné obdobie? Koľko máme ročných období? Vymenuj mesiace v roku a dni v týždni. Kedy rastú fialky? V ktorom ročnom období?

Druhé stanovište: Ilustrácia rozprávky Soľ nad zlato. Rozprávková hádanka pokračuje.

Úryvok:

„ - *Ja tatuško, si vás ľúbim ako soľ, povedala Maruška a pozrela milo na otca.*

- *Ech, ty naničhodnica, či ty otca len natoľko máš rada ako soľ?, okríkli ju staršie sestry.*

- *Veru, ľúbim si ho ako soľ!, prisvedčila Maruška ešte raz a ešte ľúbeznejšie pozrela na otca.*

Ale ani u otca neobstála. Otec sa náramne rozhneval, že či dieťa len natoľko má mať vlastného otca ako tú márnú soľ, ktorú každý berie pomedzi prsty a rozsypa.

- *Id', id' mi z očí!, kríkol na ňu, keď si ma na viac nevážiš, len ako soľ!*

- *Až nastanú také časy, že bude soľ viacej ako zlato, potom sa ohlás, budeš kráľovnou.“*

Použitý úryvok je z knihy Zakliata hora (str. 220).

Správna odpoveď: Je to rozprávka Soľ nad zlato.

Tretie stanovište: Ilustrácia rozprávky Popoluška.

Úryvok: Výber úryvku podľa uváženia pedagóga.

Pridať úlohu: Pomôžte Popoluške roztriediť hrach, fazuľu, ktorú jej zlá macocha zadala.

Štvrté stanovište: Ilustrácia rozprávky Janko Hraško v uchu kravy.

Úryvok: Výber úryvku podľa uváženia pedagóga.

Pridať úlohu: Pomôžte Jankovi Hraškovi nájsť lyžicu, ktorú stratil. Musí odniesť otcovi obed na pole.

Piate stanovište: Ilustrácia rozprávky Trojruža. Rozprávková hádanka stále pokračuje.

Úryvok:

„Istý bohatý kupec sa vybral na tovar do ďalekých predalekých krajín – až tam za more.

- *Deti moje drahé, čo vám mám doniesť? Vravte, vyberte si každá pre seba!, hovoril svojim trom dcéram, keď už bol celkom hotový na cestu.*

Dve staršie si hneď vedeli vybrať, jedna drahé šaty a druhá zlaté prstene. Len najmladšia, vždy ticho a krotko ako ovečka, tak aj teraz mlčala.

- *Nuž, keď už tak musí byť, ak tam dakde uvidíte tri ruže z jednej stopky vykvitnúť, tie mi doneste. To mi bude najmilšie!“*

Správna odpoveď: Je to rozprávka Trojruža.

Šieste stanovište: Vašou úlohou je doplniť názvy rozprávok.

- Maľko a (Kubko).
- Kremienok a (Chocholúšik).
- Leví (kráľ).
- Káčer (Donald).
- 101 (Dalmatíncov).
- Včielka (Maja).
- Škaredé (káčatko).
- Pavúci (muž – Spiderman).
- Doba (ľadová).
- Robo (brouk).

Siedme stanovište: Malé cvičenie v prírode.

Úloha: Prekonávanie prírodných prekážok, rúčkovanie, šplhanie na strom podľa terénu. Hra na motýľa, hry na lúke, šantenie, radosť zo života.

Ôsme stanovište: Ilustrácia rozprávky Červená čiapočka. Z rozprávkového lesa sme sa dostali na lúčku a tu pred nami stojí chalúpka. Z nej vychádza dievčatko oblečené za Červenú Čiapočku a povie: „Mám červenú sukničku a červenú čiapočku. Ako sa volám a ako sa volá celá rozprávka?“

Správna odpoveď: Je to rozprávka Červená Čiapočka.

Úloha: Priniesť do košíka Červenej Čiapočky sedem šišíek, päť listov, desať kamienkov.

Deviate stanovište:

Úloha: Na vymedzenom priestore zozbierať pestré kvety. Treba určiť ich farbu a počet.

Desiate stanovište: Lúka plná sladkostí. Spoločné stretnutie všetkých zúčastnených.

Aktivita 1: Hra na slepú babu. Jednému z detí sa zaviažu oči a podáva sa mu prírodný materiál, ktorý má uhádnuť. Získava sladkú odmenu.

Aktivita 2: Kto skôr? Medzi stromy upevníme špagát do určitej výšky, na ktorý zavesíme cukríky, lízanky, keksíky. Súťažiaci musia dať ruky za chrbát a snažiť sa dosiahnuť na sladkosť. Kto prvý zje svoj cukrík, vyhral.

Aktivita 3: Spoločné hľadanie sladkého pokladu, ktorý ukryl z rozprávky Popolvár.

3. ZÁVEREČNÁ ČASŤ

- Celkové vyhodnotenie.
- Pochvaly, rozhovor.
- Ako sa vám páčilo v rozprávkovom lese?
- Ktoré stanovište bolo najkrajšie?
- Chceli by ste sa ešte hrať?
- Ako sa cítite?
- Odmena pre všetkých – Slniečko z tvorivej dielne.

Poznámka autorky:

Deti obklopené betónom a železom v dnešných sídliskách potrebujú rozprávky, ktoré v nich prebúdajú city. Rozprávky, ktoré podporujú čisté myšlienky detského vnímania sveta, pretože bez rozprávky sa dieťa stáva citovo chudobným. Rozprávky obohacujú detský slovník, rozvíjajú reč.

Z prechodu rozprávkovým lesom vznikne dokonalý zážitok. Deti budú natešené a unesené rozprávkou. Využijú sa výkresy z výtvarných súťaží, masky z karnevalu a naša tvorivosť. A keď sa stretne fantázia, trpezlivosť so zručnosťou, vznikne niečo unikátne.

x X x

1.3 VYCHÁDZKA DO PRÍRODY S ENVIRONMENTÁLNYMI PRVKAMI

Výchovný cieľ: Rozvíjať tvorivé myšlienky žiakov v oblasti environmentálnej výchovy s dôrazom na les, jeho význam pre človeka i planétu Zem.

Formy a metódy: Riadený rozhovor, skupinová práca, súťaživá forma.

Zásady: Názornosť, postupnosť, primeranosť, kolektívnosť.

Pomôcky: Ilustrácie rozprávok, prírodný materiál, krepový papier na značkovanie.



1. ÚVODNÁ ČASŤ

a) Vzbudenie záujmu – **Cyklus života stromu:**

- Som malé semienko (stočím sa do kľbka).
- Narástli mi listy (vystrčím jednu ruku).
- Vyrástol som (postavím sa).
- Ohýba ma vietor (napodobňujem kývanie vetvami).
- Som dospelý a šťastný (usmievam sa).

Vďaka všetkým stromom za energiu, ktorá nám umožňuje žiť. Strom ťa vypočuje v každej chvíli, dá ti kyslík – tvoj život. Naša planéta, na ktorej žijeme sa volá Zem. Ako by vyzerala zem, keby na nej nerástli stromy? Čo všetko nám stromy okrem kyslíka poskytujú, kto všetko okrem ľudí potrebuje stromy?

Naša Zem je smutná. Prečo? Lebo je veľmi znečistená. Je na nej plno odpadkov. Žiaci, ako by sme mohli našej Zemi pomôcť, aby bola čistá, aby sme sa na nej dobre cítili? Vyzbierať odpadky...

Na našej Zemi žije veľa zvieratiek. Aj my si rozdelíme úlohy. Každý žiak dostane čiapočku niektorého zvieratka (požičané z MŠ).

b) Organizačné pokyny:

Dnes sa les stane naším kamarátom. Les je domovom pre zvieratká, rastliny, aj živočích. Všetci sa presunieme hlbšie do lesa a budeme postupovať od jedného stanovišťa k druhému, kde hravou formou budeme plniť určité úlohy. Naša vychádzka do lesa je vyznačená krepovým papierom, aby sa na nej zvieratká nestratili.

2. HLAVNÁ ČASŤ

Prvé stanovište: Zber a triedenie odpadu.

Ako motiváciu použijeme príbeh z knižky príhody plyšových medvedíkov. V našom lese, na našich lúkach sa povalujú odpadky, ktoré tam zanechávajú ľudia. A z roka na rok je ich viac.

A zrazu sa prihlási plačúci zajačik, ktorému tečie z labky krvička. Aúúúúúú, plače zajačik. Medvedík (predstavuje ho starší žiak) zajačika upokojí a rozhodne sa, že mu labku sám ošetrí. Ostatné zvieratká sa prizerajú, ako mu medvedík z labky vyberá veľký úlomok skla. Potom postupne ošetrí labku peroxidom vodíka a obviaže obvazom.

Takéto zranenia sa budú v lese vyskytovať častejšie, lebo v lese je veľa rozbitých fliaš, hrdzavých konzerv. Čo keby sme sa všetci pustili do práce a urobili v lese poriadok? Zvieratká súhlasíte? Áno? A kam tie odpadky odpraceme? Ja donesiem vrecia, do ktorých sa odpad zbiera. Už sa teším na čistý les. Aj vy, zvieratká? Odpad spoločne vyzbierame a roztriedime sklo, plasty, papier.

Vy zdvihneme zásadu ochrany prírody a význam pre zvieratká, pre človeka, pre našu planétu.

Druhé stanovište: Pomôž živočíchom.

Ako pomôcky použijeme obrázky živočíchov. Úlohou bude povedať, ukázať a umiestniť každého živočicha d svojho domčeka.

- Slimák – tráva.
- Jašterica – pod kameňmi.
- Medveď – brloh.
- Kukučka – strom.
- Žabka – voda.
- Motýľ – voľná príroda.

Jednotlivé zvieratká a živočíchy môžeme pohybovo napodobniť. Les je pre živočíchy slobodou, ale aj bolesťou v prípade ohrozenia.

Tretie stanovište: Prekonávanie prírodných prekážok.

Úlohou je malé cvičenie v prírode podľa podmienok.

Štvrté stanovište: Lezenie.

Ako pomôcku využijeme prírodný materiál – šišky, listy zo stromov. Úlohou bude lezenie 20 metrov štvornožky k cieľu, pričom na chrbte budeme mať šišku alebo list zo stromu. Dávame pozor, aby sa prírodný materiál na chrbte udržal po celý čas lezenia.

Piate stanovište: Vtáky okolo nás

Ako pomôcky nám poslúžia farebné kúsky vlny, farebné cestoviny. Budeme sa hrať na vtákov a v okruhu 50 metrov hľadať potravu – farebné kúsky vlny alebo farebné cestoviny.

Šieste stanovište: Rukavička.

Ako pomôcku použijeme maketu rukavičky, lepidlo, prírodný materiál. Úlohou bude zachytiť farby našej prírody a vyzdobiť nimi rukavičku.

Siedme stanovište: Poklad.

Pomôckou nám budú čokoládové dukáty. Spoločnou úlohou bude ich nájdenie.

3. ZÁVEREČNÁ ČASŤ

- Pochvaly.
- Slovné vyjadrenie alebo nakreslenie svojich pocitov a dojmov na papier.
- Ktorá aktivita sa vám deti najviac páčila?



1. ÚVODNÁ ČASŤ

Riadený rozhovor o prírode: Vitajte v CHKO Národného parku Muránska planina. Dnes si pripomenieme zásady ochrany prírody. Vyberieme si jednu – Ochrana proti rušeniu pokoja a ticha. Do prírody chodievame s otvorenými očami a zatvorenými ústami.

Zoznamovacia aktivita: Zelené srdiečka z farebného papiera pre každého žiada pripevníme na tričko. Dnes v nás budú biť environmentálne srdiečka. Prírody sa dotýkame srdcom a vnímame ju citom.

Organizačná časť: Presunieme sa do lesa. Dnes sa budeme v prírode hrať a rozvíjať si pritom svoje zmyslové orgány. Ktoré sú to? Zrak, sluch, čuch, chuť a hmat.

2. HLAVNÁ ČASŤ

Zber šišíek. Každý žiak si nájde jednu šišku, ktorú si dobre popozereá, ohmatá a všimne si určité odlišnosti a vloží ju do pripraveného vrecúška.

Magický kruh (kamene po obvode). Vstúpime do magického kruhu, chytíme sa za ruky, vzpažíme s nádychom, chvíľku vydržíme a s výdychom pomaly pripažíme. Takto sme prijali životodarnú energiu z lesa. Vďaka všetkým stromom za energiu, ktorá nám umožňuje žiť. Rozprávať sa a pridelovať úlohy sa budú z tohto kruhu. Schádzať sa budeme na zvuk kukučky – kukuk, kukuk.

Paleta. Keď chodíme do prírody, vnímame ju zmyslovými orgánmi. Naša príroda je krásna. Čo by ste potrebovali, aké pomôcky, aby ste túto krásu, čaro jednotlivých ročných období, v nej chceli zachytiť? Štetce, farby, paletu.

Úloha: Rozdanie mini paletiek, ktoré natrieme lepidlom. Úlohou žiakov je nájsť rôzne farebné prírodniny – listy, kvetné lupienky, kôru, skaly, a z nich malé kúsočky prilepiť na paletku. Fantázii sa medze nekladú.

Vyhodnotenie mini paletiek: Ak prevládajú pestré farby, žiak má prírodu určite rád, má pozitívne myslenie. Ak prevládajú tmavé farby, žiak nechodil po prírode s otvorenými očami, nevnímal si krásnu paletu jej farieb.

Hlas kukučky (kukuk, kukuk) – stretnutie v magickom kruhu.

Počúvanie lesa.

Úloha: Každý žiak si ľahne tak, aby bol dostatočne ďaleko od ostatných a nerušený mohol počúvať rôzne zvuky. Je dobré, ak má pritom zatvorené oči. Potom žiakom rozdáme papiere a ceruzky. Ich úlohou bude zachytiť spev vtákov, šum lesa, vetra, lístia, žblnkot potôčika, bzukot včely...

Hlas kukučky (kukuk, kukuk) – stretnutie v magickom kruhu s vyhodnotením. Žiaci môžu zachytiť zvuky lesa aj v citoslovciach.

Čuchový kokteil.

Úloha: Žiakom rozdáme kelímky, do ktorých majú nazbierať rôzne časti rastlín, kôry, ihličia, machu tak, aby to dalo čo najzvláštnejšiu vôňu.

Hlas kukučky (kukuk, kukuk) a stretnutie v magickom kruhu, kde žiaci svoje výtvary predstavujú, vtipne okomentujú, nechajú ovoňať ostatným.

Zoznámenie sa so stromom.

Úloha: Náhodným výberom vytvoríme dvojice žiakov. Jeden z dvojice si zaviaže oči šatkou a druhý mu bude sprievodcom. Títo sprievodcovia zatočia svojich partnerov tak, aby na chvíľu stratili orientáciu a potom ich zavedú okľukou k nejakému stromu. „Nevidiaci“ si má strom, jeho kôru, ohmatať, zistiť vôňu, postavenie konárov, okolie. Okľukami sa potom zasa s pomocou sprievodcov vrátia na pôvodné miesto. Po odstránení šatky z očí sa usilujú rozpoznať svoj strom. Potom sa môžu role žiakov vymeniť.

Na túto aktivitu môže nadväzovať aj tzv. meditácia so stromom. Deti sa takto so stromom skamarátia, rozvíjajú svoju zmyslovú vnímavosť, pozornosť, orientáciu.

Hlas kukučky (kukuk, kukuk) a stretnutie v magickom kruhu s celkovým vyhodnotením aktivít.

3. ZÁVEREČNÁ ČASŤ

Poznáš svoju šišku?

Úloha: Z vrecúška vysypeme šišky a úlohou detí je nájsť si tú svoju, ktorú si zoberú domov na pamiatku. Pamätajte: **Všetky knihy zožltnú, ale kniha prírody má každý rok svoje nové, nádherné vydanie!**



TRETIA AKTIVITA – rekreačný poldenň

Úloha: Turistická vychádzka do prírody s prvkami brannej výchovy.

Cieľ:

- Rozvoj rýchlosti a obratnosti v prírode.
- Rozvíjanie branných prvkov.
- Rozvíjanie estetického cítenia vo vzťahu k prírode.

Pomôcky: Krepový papier, písacie potreby.

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

Vzbudenie záujmu – riadený rozhovor o prírode, o dodržiavaní zásad ochrany prírody najmä v Národnom parku Muránska planina. Oboznámenie sa s náplňou rekreačnej činnosti. Malá branná hra, pri ktorej si môžeme vyskúšať svoju rýchlosť a obratnosť v prírode a urobiť aj niečo pre svoje zdravie.

2. HLAVNÁ ČASŤ

Rozdelenie do skupín. V jednej skupine budú piati – šiesti žiaci. Všade sa pôjde po značkách. Cesta – trasa našej hry je vyznačená červeným krepovým papierom, ale aj základnými prechodovými značkami, ktoré ste mali možnosť vidieť na nástenke.

Tieto značky sú na trase vyznačené kameňmi, konármi, vetvičkami. Naše pochodové značky sú:

- Chod' týmto smerom.
- Ponáhľaj sa.
- Tadiaľto nechod'.
- 5 krokov odtiaľto je správa.
- Odboč vpravo.

Skupiny budú štartovať po piatich minútach. Každá skupina si určí vedúceho – zapisovateľa, ktorý má v ruke kartičku a pero. Po trase, kde je kmeň stromu previazaný krepovým papierom, nájdete v okruhu jeden meter pod skalou, lístím, drevom, správu pre seba – kartičku, na ktorej je jedno písmeno. Vašou úlohou je toto písmeno odpísať na svoju kartičku a uložiť na toto isté miesto. Potom treba rýchlo postupovať členitým terénom po trase, kde je ukrytých 11 písmen. Čaká vás aj prekonávanie prírodných prekážok, poskoky potôčika. Pochodové značky sú umiestnené na zemi a musíš ich rešpektovať. Rýchlosť a obratnosť v prírode, prekonávanie prírodných prekážok a orientácia v teréne sú dôležitou úlohou v hre.

3. ZÁVEREČNA ČASŤ

Žiaci budú prichádzať do cieľa, kde zapisovateľ odovzdá kartičku s vylúšteným heslom. Vyhodnotenie hesla podľa správnosti: **POZNAJ A CHRÁŇ!**

Poznámka autorky:

Po záverečnom vyhodnotení aktivít z tejto podkapitoly môžeme so žiakmi otvoriť aj lesnú schránku, do ktorej prispievajú svojimi príbehmi nielen obyvatelia lesa. Krátke príbehy si môžu deti aj vymyslieť, veď po tom, čo v lese zažili musia byť zážitkami plne nabité.

Na ukážku ponúkam texty, ktoré sa uplatnili v mojej praxi.

Chorý strom a víla

Raz večer pri starom strome tancovala víla Karolínka. Zbadala, že starému stromu niečo je. Starý strom si smutne vzdychol. „Som už starý a chorý. Červíky majú najradšej staré stromy.“ Karolínka pochopila, čo starému stromu je. Preľakla sa. „Kde potom budeme tancovať?“, rozmýšľala nahlas. Povedala to vílam, ale tie na nič nedbali. Zaujímali ich len tanec. Karolínka preto zostala smutná. Nevedela ako starému stromu pomôcť. Ako tak rozmýšľala, prišlo jej na um, že by mohla pohľadať kamarátov d'ateľov a opýtať sa ich, či by nepomohli starému stromu. Dlho blúdila po lese, keď zrazu začula d'obanie do stromu. Vedela, že je to d'ateľ. Poprosila ho o pomoc. D'ateľ povedal, že rád pomôže, ale musí najprv pozháňať kamarátov. Taký veľký strom nezvládne sám! Kým Karolínka pomaly docupitala k stromu, d'atle už usilovne d'obali. Karolínka bola šťastná, že pomohla starému stromu, a tak sa pokojne mohla pustiť so sestrami do tancovania.

Zachránené veвериčky

Som už starý strom a volám sa Bartolomej. Mám už tristoosemdesiat štyri rokov. Rozpoviem Vám milé deti, jeden z mnohých príbehov môjho života.

Mal som približne dvadsať jeden rok. Bola jeseň a všetko okolo mňa bolo farebné, dokonca aj moje javorové listy mali žltu-hnedo-červenú farbu. Prist'ahovala sa ku mne dvojica veveričiek. Veveričiak sa volal Václav a veverička sa volala Vierka. Keď prišla jar, na mojich konároch sa objavili tri malé veselé veveričiatka. Boli síce malé, ale hluku urobili za desať veveríc. Strašne som si ich obľúbil. Raz sa ich rodičia vybrali do susedného lesa pre

lepšiu potravu. Mňa poverili, aby som strážil deti. Keď už boli ďaleko, objavila sa podo mnou kuna. Začal som sa o malé veвериčky báť. Ešte niky som nevytiahol svoje korene zo zeme, ale teraz som musel. Pustil som sa bežať najrýchlejšie ako som vládol a ušiel som tej odpornej kune. Potom som sa pomaly pobral späť. Už ma čakali rodičia veвериčiek. Boli sme spolu až do ich smrti. Po nich prišli ďalšie veвериčky a žijú na mne až doteraz.

Dieťa a strom

Chlapec a strom. Prečo sa tí dvaja vzájomne vždy tak priťahovali? Nie je to ťažké vysvetliť. Dedinský chlapec trávil na strome dakedy aj niekoľko hodín denne. Nie iba kvôli hruškám či jablkám. No kvôli čomu však? Čo to bolo? Ľudská túžba po hviezdach? Prvé stupienky na tom obrovskom rebríku, ktorý predstavuje jeho cestu k nim? Čo nás to ako chlapcov stále priťahovalo k stromom? Čo sme cítili voči nim, keď sme na ne liezli s tlčúcim srdiečkom pritlačeným ku ich kmeňom, a s tváričkami dotýkajúcimi sa ich drsnej, tichej kože? A čo to je, čo nás ešte i dnes čudne rozochveje, keď vidíme, hoci len na filmovom plátne, padať spílený strom? V tej chvíli čosi z nás skladá klobúk z hlavy, ako – keby šiel dookola pohreb. Strom a dieťa, to je človek a tajomstvo. Strom je to, čo človeka prečnieva. Medzi týmito dvoma pólmi to odjakživa iskrilo napätím, ktorého dejiny sa začínajú už v detstve.

Milan Rúfus
Náš rodový pergamen

x X x

1.4 ĽUDIA A ODPAD V PRÍRODE

*„ČOKOLVEK SA PRIHODÍ ZEMI, PRIHODÍ SA I DEŤOM ZEME.
ČLOVEK NETKÁ TKANIVO ŽIVOTA, JEV ŇOM IBA VLÁKNOM.
ČOKOLVEK UROBÍ TKANIVU, UROBÍ SEBE SAMÉMU.“*

Indiánske príslovie

Výchovný cieľ:

- Zvýšiť záujem detí k problematike ochrany a tvorby životného prostredia prostredníctvom jednoduchých aktivít.
- Rešpektovať prírodu znamená rešpektovať život.
- Radosť z pobytu a pohybu v prírode.

Zásady: Názornosť, postupnosť, primeranosť, kolektívnosť, aktívnosť.

Formy a metódy: Riadený rozhovor, skupinová práca, súťaženie.

Pomôcky: Vrecia na odpad, šatka, vrecúško z plátna, gumené rukavice, písacie potreby, panely: Desatoro k ochrane Zeme, Prešľapovanie v odpade, Život medzi odpadkami.

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

a) Vzbudenie záujmu:

Riadený rozhovor na tému odpad. Čo je to odpad? Odpadom ľudia nazývajú všetko to, čo je nepotrebné, nechcené, čo už stratilo svoju hodnotu. To je ale unáhlený úsudok. Pre niekoho môže byť odpad hodnotným zdrojom a pre iných môžu ušetriť prírodu pred jej znečistením. Denne sa stretávame s veľkým množstvom odpadov – najmä v našich domácnostiach. Tovar, potraviny a iné veci potrebné pre naše prežitie treba v továrni zabalit', distribuovať do predajní. Doma potom výrobok skonzumujeme, ale z obalu vznikol odpad, ktorý musíme zlikvidovať. Skôr, ako sa odpadu zbavíme, mali by sme ho pretriediť, zvlášť papier, sklo, textil a vyhodit' ho do kontajnerov na to určených. Skoro všetky mestá a obce na Slovensku majú pre svojich občanov tento typ kontajnerov resp. vo väčších mestách sú zberné dvory, kde sa dá odpad odvieť a s pomocou pracovníka roztriediť.

b) Organizačné pokyny:

Presun na lúku, ktorá je plná odpadkov. Na lúke sa budeme môcť hrať, ale najskôr si musíme lúku poupratovať!

2. HLAVNÁ ČASŤ

Prvá aktivita: Ochrancovia prírody.

Úloha: Zber a triedenie odpadu do vriec. Nenáročným triedením odpadu sa i vy môžete zapojiť k miliónom ľudí na celom svete, ktorí triedia odpad pre recykláciu. Množstvo odpadu neustále narastá. Je preto veľmi dôležité, aby sa odpad dal ďalej využiť.

Čo myslíte, kto tento odpad doniesol sem na lúku? Človek, ľudia, my.

„KEBY KAŽDÝ NA KÚSKU SVOJEJ KRAJINY VYKONAL VŠETKO ČO DOKÁŽE, AKÁ NÁDHERNÁ BY BOLA NAŠA ZEM.“

Viete, že...

- príroda potrebuje 2 až 5 rokov, aby rozložila papierik z cukríka a najmenej 500 rokov, aby recyklovala igelitovú tašku?
- jednou z organizácií zaoberajúcimi sa ochranou životného prostredia a nášho zdravia je Greenpeace?
- vo Veľkej Británii putuje fľaša od mlieka priemerne 30x od zákazníka do mliekarne a späť?

- len na Slovenku vyhodíme asi 2,5 milióna ton „smetia“ ročne. V Bratislave napr. pripadá na jedného obyvateľa cca 270 - 300 kg odpadu ročne.

Druhá aktivita: Záhľadné vrecúško.

Obsah vrecúška tvoria napr. šišky, kôra, listy zo stromov, drevo, tráva, ulita slimáka, je len na pedagógovi, čím vrecúško naplní. Úlohou detí je so zaviazanými očami uhádnuť, o aký druh vecí ide, aký je to odpad. Je to prírodný odpad, ktorý vznikol v prírode a bez jej znečistenia v nej aj zanikne. Sem patria aj zvyšky rastlín, živočíchov... Príroda si prírodným odpadom teda poradí sama. Rozloží ho. Pomôžu mu pri tom slimáky, dážďovky, pavúky, huby, baktérie.

Po tejto aktivite sa spolu so žiakmi vraciame naspäť do triedy. Lúka je vyčistená od odpadkov, žiakom sa poďakujeme za ich usilovnosť, veď v nasledujúcich dňoch sa nej môžu hrať a šantiť bez toho, aby sa na niečom poranili.

Tretia aktivita: Odpad v triede.

Vysypeme vrece s odpadkami na zem, najlepšie na rozložené staré noviny. Čo všetko toto vrece obsahuje? Banánové šupky, tetrapakové obaly od džúsov, obaly z čokolády, keksov, zvyšky chleba, kelímy z jogurtov, polámané pero, igelitové sáčky, krabičky od cigariet. Určite sa niektorým aj hnuší chytať odpad holými rukami, preto pri jeho triedení je samozrejmosťou použitie gumových rukavíc.

V triede zároveň urobíme malý prieskum:

- Triedite doma odpad?
- Aký druh odpadu sa vo vašej rodine vyskytuje?
- Kto u vás vynáša smeti?
- Ako často?
- Viete, koľko platíte za odvoz a likvidáciu komunálneho odpadu?
- Koľko kg odpadu pripadá na jedného človeka za rok?

3. ZÁVEREČNA ČASŤ

V závere vyhlásime súťaž v zbere starého papiera a plastových fliaš.

Nasleduje celkové vyhodnotenie vychádzky, pričom žiaci voľne rozprávajú o svojich pocitoch resp. svoje zážitky kreslia na papier.

Pridaná úloha: Na základe toho, čo žiaci v lese vyzbierali môžeme začať aj diskusiu o tom, aké druhy odpady existujú a čo medzi ne zaraďujeme. Žiaci môžu v skupinách vytvoriť panel o odpadoch. Napr.:

Odpad delíme na:

- papier – škatule, knihy, časopisy, kartónové škatule,
- sklo – porcelán, poháre, fľaše,
- bio odpad – zvyšky z ovocia, čaj, vaječné škrupiny,
- priemyselný,
- poľnohospodársky,
- rádioaktívny – smrteľne nebezpečný,
- ostatné – plech, železo, staré pneumatiky, papier potiahnutý fóliou z alobalu.

Veď čas strávený v prírode nebol zbytočný, pretože sme všetci načerpali veľa duševných a fyzických síl a urobili niečo aj pre našu prírodu.

*„NAUČILI SME S LIETAŤ V POVETRÍ AKO VTÁCI,
NAUČILI SME SA POTÁPAŤ AKO RYBY.
ZOSTÁVA NÁM UŽ LEN JEDINÉ:
NAUČIŤ SA ŽIŤ NA ZEMI AKO LUDIA.“*

G.B. Shaw

x X x

1.5 VÝCHOVA VZŤAHU K PRÍRODE V ŠKOLSKOM KLUBE

Predkladané aktivity sú časovo rozložené na jeden týždeň a môžeme ich uplatniť v rôznych obmenách buď v škole v prírode, alebo pri rôznych formách prázdninových pobytov.

Prvý deň: FAREBNÝ SVET OKOLO NÁS.

Vždy, keď máme oči otvorené, visíme svet farebne. K farebnému videniu potrebujeme oči, svetlo, mozog. Čo pre nás znamená farebný svet navôkol?

- ČERVENÁ je v našom povedomí spojená s krvou, s najdôležitejšou tekutinou, ktorá symbolizuje život, posilňuje lásku.
- ŽLTÁ je spojená s pocitom tepla. Je farbou slnka, dodáva nám odvahu.
- MODRÁ je farbou oblohy, vody. Upokojuje nás.
- ZELENÁ je farbou prírody, života. Každý človek potrebuje okolo seba veľa zelene pre život, harmóniu.

Podľa toho v akej súvislosti sa farby vyskytujú v prírode, tak pôsobia na naše pocity. Týka sa to tepla, chladu, ale aj pocitov čistoty alebo špiny. Podľa obľúbenej farby môžeme odhadnúť aj niektoré povahové vlastnosti človeka.

Aktivity na lúke – Hľadanie štvorlístka, ktorý prináša šťastie.

Paleta. V prírode vidíme nekonečné množstvo farieb. Skúsme zachytiť na svoju paletku pestrú škálu rôznych častí kvetov, tráv. (Paletu si pripravíme z kartónu a natrieme lepidlom). Z paliet si pripravíme výstavku s vyhodnotením najkrajších paliet.

Dúha: Pozorovanie. Koľko farieb má dúha? Vieš, v akom poradí? Začína sa fialovou a končí červenou. Indiáni napríklad verili, že svet živých so svetom mŕtvych sa spája dúhou. Keď chcete, pozrite si sedemfarebnú dúhu.

Príroda, môj priateľ. Prejdite sa po prírode, nájdite v nej niečo pekné, zaujímavé. Príroda ponúka vo svojich zákutiach veľa prírodných skvostov, len ich treba objaviť. Predstavy a túžby o prírode uplatnite vo výtvarnej súťaži.

Druhý deň: TAJOMSTVO LESA.

Les je tajomstvom zvierat a rastlín. Skúste v prírode vnímať a chápať krásu okamihov. Čo pre vás znamená vietor? Napodobnite ho. Cítite, ako vás pohľadza, strapatí vaše vlasy? Žite všetkými zmyslami.

- Zrak. Do prírody chodíme s otvorenými očami. Vychádzky oživí vaše sny a zážitky.
- Sluch. Ako šumí lístie, ako spievajú vtáčiky, ako žblnkoce voda? Započúvajte sa do lesa, na chvíľku zatvorte oči. Čo cítite?
- Čuch. Vnímajte vôňu lesa.
- Chuť. Ochutnajete lesné plody. Prebuďte chuťové poháriky.
- Hmat. Snívajte o prírode.

Aktivita – strom

V mýtoch starých národov majú stromy dôležitú úlohu, pretože majú priamy kontakt so zemskou energiou. A preto sa postavte k stromu, oprite sa oň, objímte kmeň. Pociťujete jeho silu a zvráskavenú kôru? Dokázali by ste zapustiť aj korene? Podporuje to prúd energie tele. Poznate liečivé účinky niektorých stromov?

- Breza. Odstraňuje nechutenstvo do jedla a pôsobí proti depresiám. Lieči aj kožné ochorenia.
- Vŕba. Vŕbový prútik mal v dávnej minulosti zvláštny účinok, predovšetkým vo forme magického kruhu. Vŕba posilňuje pocity zodpovednosti za vlastnú osobu.
- Buk. Má čarovnú silu, pretože do bukoveho dreva vyrývali babky – bylinkárky magické znamenia zvané runy, vďaka ktorým jeho konáre mali z tela vyháňať všetky ochorenia. Buk zaháňa bolesti hlavy a migrény.
- Borovica. Posilňuje pľúca, zahlienené dýchacie cesty, odstraňuje bronchitídu a urýchľuje hojenie rán.
- Tis. Je to posvätný strom, ktorý chráni človeka pred temnými vplyvmi.

- Dub. Symbolizuje silu a moc.
- Lipa. Je to strom zamilovaných, otvára dušu pre krásne sny.
- Jaseň. Povzbudzuje funkcie pečene obličiek, zmieňuje horúčku, nachladnutie a hojí rany.

Aktivita - posedenie pri lipovom čaji.

Aktivita – kôra stromov.

Na kmeň stromu pevne pritisnite kancelárska papier a farebnou kriedou plocho otláčte kôru stromu. Zbierku odtlačkov pomenujeme a pripravíme výstavku.

Tretí deň: DEŇ RASTLÍN.

V tento deň si zopakujeme vedomosti o rastlinách, trávach. Práca s atlasom rastlín nám uľahčí prácu. Môžete si pripraviť aj herbár s liečivými rastlinami. Niektoré dáme sušiť. Čaj nám určite bude lepšie chutiť, keď si ho sami pripravíme.

Aktivita – malá branná hra

Pod heslom Poznaj a chráň pripravíme hru s prvkami rýchlosti a obratnosti. Jej súčasťou je prekonávanie prírodných prekážok a orientácia v teréne.

Štvrtý deň: VÝSTUP NA MURÁNSKY HRAD.

Nádhernú prírodu, vzácne druhy rastlín, živočíchov, kone vo voľnej prírode, zrúcaninu stredovekého hradu – to všetko nájdete na Muránskej planine. Celá trasa je označená informačnými tabuľami pozdĺž celého chodníka. Výstup uskutočníme so sprievodcom Národného parku Muránska planina.

Piaty deň: DEŇ STANOVANIA.

Na turistiku sa treba dobre pripraviť, lebo je spojená so stanovaním. Jedna noc pod stanom ďaleko od domova je pre deti vždy nezabudnuteľným zážitkom.

Šiesty deň: DEŇ KARNEVALU.

Karnevaly sú obľúbenou formou zábavy aj pre deti. Sú príležitosťou pre každého, aby uplatnil svoju fantáziu a v kruhu kamarátov sa dobre pobavil.

Keďže sa nachádzame v prírode, pripravíme si **Karneval kvetov**, alebo karneval pod názvom **Z rozprávky do rozprávky**. Karnevalové úbory si pripravíme z prírodných materiálov. Súčasťou karnevalu by mali byť spoločné zábavné hry.

Cieľom všetkých týchto aktivít je prehlbovanie citového vzťahu detí k prírode. Je veľmi dôležité, aby deti samy vyjadrovali svoje vnemy slovne, prípadne rôznymi výtvarnými prejavmi. Motivačné rozhovory pred každou aktivitou sú nevyhnutnosťou, rovnako tak

vyhodnotenie a pochvala po skončení aktivít. Môžeme pripraviť napríklad **Stenu spomienok** alebo stálu výstavku **Moje stopy**.

Deti sa pri týchto aktivitách cítia uvoľnene, tešia sa na oddych a zmenu oproti školskému a domácejmu prostrediu. Vracajú sa späť plné energie, oddýchnuté, plné spomienok a zážitkov.

1.6 PREHLBOVANIE VZŤAHU K PRÍRODE

Posledné zvonenie ohlási začiatok prázdnin. Dva mesiace plné radosti, hrania, dobrodružstiev. Leto volá.

„*KEĎ POCHOPÍŠ KRÁSU PRÍRODY,
NEMÔŽEŠ ZABLÚDIŤ.*“

Cicero

Úloha: Turistikou za zdravím.

Výchovný cieľ: Prehlbovanie citového vzťahu k prírode s použitím všetkých zmyslov.
Príroda patrí všetkým.

Formy a metódy: Riadený rozhovor, skupinová práca, súťaživá forma.
Spolupráca so strážcom NP Muránska planina.
Spolupráca s rodičmi.

Zásady: Primeranosť, kolektívnosť.

Pomôcky: Prírodný materiál, stan, kotlík, suroviny na občerstvenie, obrázky o zvieratkách.

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

a) Vzbudenie záujmu:

Je krásny slnečný deň letných prázdnin a vy ste sa rozhodli v rámci letnej činnosti pre turistiku. Prv, než sa na turistiku vyberieme, mali by sme si niečo povedať o lese.

b) Riadený rozhovor:

Predstavte si, že je to poschodový dom. Na prízemí rastú trávy, paprade, machy, kvety a lišajníky. Poschodie tvoria kríky, maliny, černice, liesky a na najvyššom poschodí sú stromy. Aké stromy poznáte? (ihličnaté, listnaté). Podľa toho, aký druh stromov v lese prevláda, rozlišujeme listnaté, ihličnaté a zmiešané lesy. U nás na Muránskej planine máme zmiešané lesy. Les je domovom zvierat a rastlín. Význam lesa je obrovský. Vyrába nám

kyslík na dýchanie, je zásobárňou vody, poskytuje nám drevo na kúrenie... Les je náš kamarát. Máme radi prechádzky po lese, šum lístia, spev vtákov, zurčiaci potôčik...

c) Oboznámenie sa s náplňou turistiky:

Čaká nás turistika. Do prírody pôjdeme s otvorenými očami a zatvorenými ústami. Budeme dodržiavať zásady ochrany prírody. Súčasne urobíme niečo aj pre svoje zdravie.

2. HLAVNÁ ČASŤ

1. Stanovište

Aktivita: Malí prírodovedci.

Úloha: Postav dom – pyramídu.

Vnútorne precítenie prírody. Nadviažeme na poschodový dom z riadeného rozhovoru. Pracujeme s prírodným materiálom.

2. Stanovište

Aktivita: Chôdza.

Úloha: Prejsť určitý úsek naboso so zaviazanými očami. Prechádzať sa bude po zemi, piesku, ihličí, dreve, lístí, kôre stromov. Deti majú uhádnuť po čom prešli.

3. Stanovište

Aktivita: Zvieratká.

Úloha: Upevnenie poznatkov o zvieratkách. Na stromoch sú rozvešané obrázky zvierat. Úlohou detí je nájsť tie, ktoré u nás nežijú; vytvoriť skupiny podľa druhu.

4. Stanovište

Aktivita: Rodičia a deti.

Úloha: Nájdi na obrázkoch každému dospelému jedincovi mláďa. Napr.: Sliepka bažanta – kura; chrúst – pandrava; žltáčik (motýľ) – húsenica; skokan – žubrienka.

Aktivita: Príbytky a obyvatelia.

Úloha: Práca s obrázkovým materiálom. Napr.: Osa – osie hniezdo; krtko – zem; mravec – mravenisko; veverička – strom.

Aktivita: Potrava zvierat.

Úloha: Nájdi každému zvierat'u zodpovedajúcu potravu. Napr.: Líška – hraboš; veverička – šiška; srnec – rastlinky; netopier – hmyz.

Aktivita: Vývoj mravca.

Začiatok vývoja mravca je pri párení. Ako pokračuje vývoj až k dospelému mravcovi? Párenie – kukla – liahnutie – kráľovná – vajíčka – larva – dospelý mravec.

5. Stanovište

Aktivita: Orientácia.

Úloha: Orientácia podľa mapky, ktorú dostane každý od strážcu národného parku. Kde je sever? Mach rastie na severnej strane.

6. Stanovište

Aktivita: Odhad vzdialenosti.

Úloha: na základe dĺžky svojho kroku zisti, koľko krokov potrebuješ na prekonanie vzdialenosti 100 metrov. Odhad vzdialenosti medzi určenými stanovištiami.

7. Stanovište

Aktivita: Ukáž sa, hrbík.

Úloha: Vymenuj aspoň 4 druhy jedlých húb. Základným pravidlom každého hubára je, že zbiera iba tie druhy húb, ktoré bezpečne pozná. Dôležitý je spôsob, akým huby zbiera. Ako na to? Na zemi rastúce plodnice krúživým spôsobom uvoľníme a hneď na mieste očistíme od zvyškov pôdy.

8. Stanovište

Aktivita: Táborenie.

Úloha: Príprava ohniska, bezpečnosť. Ohnisko obložíme skalami.

Aktivita: Stavba stanu.

Úloha: Spolupráca s rodičmi. Stavba stanu vo vzdialenosti najmenej 100 – 150 metrov od lesa.

9. Stanovište

Aktivita: Obed.

Úloha: Príprava hubovej polievky. Predpokladáme, že počas turistiky sme našli jedlé huby, z ktorých pripravíme v kotlíku chutnú hubovú polievku (napr. z kuriatok). V spolupráci s rodičmi. Na prípravu jedál z divoko rastúcich rastlín môžeme bezpečne použiť žihľavu. Vodu naberieme z potoka, ale pred použitím ju prevaríme.

3. ZÁVEREČNÁ ČASŤ

Vyhodnotenie:

Pochvaly podľa zásluh. Poďakovanie sa za spoluprácu rodičov a strážcovi národného parku. Z prírody si môžeme doniesť samorast, kamienok..., čo nás najviac zaujalo. Na nasledujúci deň organizujeme výtvarnú súťaž pod názvom: Turistikou za zdravím. Žiadajte od detí, aby hodnotili situácie, rozvíjajte tvorivé videnie detí.

Rozvojom poznávania prírody prostredníctvom hier vnímame súčinnosť vzťahu človek a príroda. To všetko má svoje tajomstvo. Čas strávený v prírode nikdy nie je zbytočný, pretože môžete načerpať veľa duševných a fyzických síl. Keď čo len trochu poznáte jednotlivé stromy, neváhajte pritísnuť sa k nim, posediať pod nimi. Nikdy nezabudnite stromu

poďakovať sa za to, že môžete byť s ním v spojení. Chráňte prírodu, lebo iba tak vám môže pomáhať.

Prečo dnešný svet stále nechce počúvať hlas prírody?

Príklady otázok, myšlienok na komunitu:

1. Cítim sa šťastná (ý), keď...
2. Keď svieti slnko, tak mám pocit...
3. Keď si predstavím modrú farbu, myslím na...
4. Keď si predstavím zelenú farbu, myslím na...
5. Keď si predstavím hnedú farbu, myslím na...
6. Dnes sa cítim ...
7. Keby som mohol (mohla) byť zvierat'om, bol (a) by som ...
8. Moja najobľúbenejšia farba je ...
9. Moje najobľúbenejšie jedlo je...

Doplňkové aktivity:

Aktivita: Strom.

Hráči sedia v kruhu a jeden stojí v strede. Každý hráč predstavuje určitý strom. Hráč stojaci v strede vyvolá názov stromu, napr.: buk, dub, smrek, borovica, jedľa, lipa... Úlohou hráčov je vymeniť si miesta. Úlohou hráčov je vymeniť si miesta. Keď sa zvolá les, vymenia si miesta všetci hráči. Komu sa miesto neujde, postaví sa do kruhu.

Aktivita: Slepý strážca.

Hráč so zaviazanými očami – slepý strážca sedí v kruhu a pred ním asi 1 meter sú položené rôzne veci (napr.: čiapka, fľaša, lopta, baterka). Ostatní hráči sú za hranicou kruhu. Usilujú sa čo najtichšie priblížiť sa k veciam a vziať ich. Strážca pozorne počúva a keď začuje šuchot, ukáže tým smerom. Hráč, ktorý v tichosti vezme veci sa stáva hráčom – slepým hráčom.

x X x

1.7 VYCHÁDZKA PRE „PRÍPRAVKÁROV“ Z MATERSKEJ ŠKOLY

Výchovný cieľ: Prostredníctvom aktivít ukázať deťom rozmanitosť prírody, ale aj krehkosť a nutnosť obrany, Učme sa vnímať, myslieť a konať.

Formy a metódy: Riadený rozhovor, skupinová práca, súťaživá forma.

Zásady: Názornosť, postupnosť, primeranosť, kolektívnosť, aktívnosť a disciplinovanosť.

Pomôcky: Krepový papier na značkovanie, prírodné materiály, panely s príslušnou tematikou.

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

a) Vzbudenie záujmu:

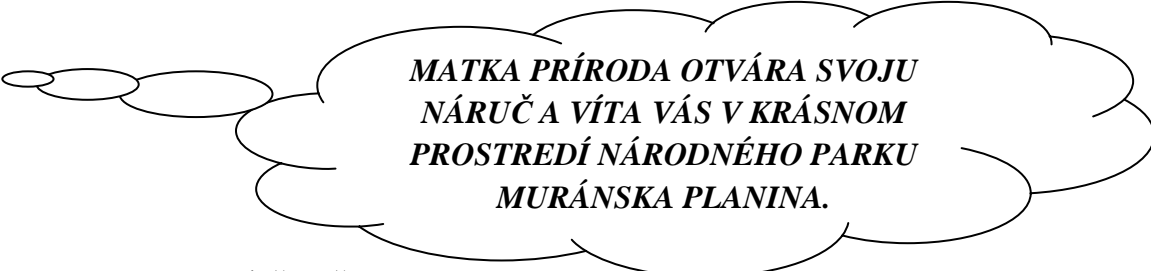
Už len krôčik nás delí od dní, v ktorých nás čaká slnko, voda, veľa hier a zaujímavých príhod. Pri vašich potulkách nezabudnite na prírodu. Do prírody chodievajte s otvorenými očami a zatvorenými ústami. Zelená farba listov pôsobí upokojujúco a koruna stromov poskytuje tieň v horúcich dňoch.

b) Oboznámenie sa s náplňou vychádzky:

My sa dnes budeme v lese hrať. Chceme, aby ste zaujímavo, pútavo a hravo strávili deň v materskej škole, ale aj získali nové vedomosti a zručnosti z oblasti ochrany prírody.

c) Organizačné pokyny:

Naša vychádzka do lesa je vyznačená pestrofarebným krepovým papierom. Deti rozdelíme do družstiev. Na vychádzke budeme mať osem stanovišť. Na každom stanovišti jednu pani učiteľku. Po lese sa môže družstvo pohybovať samé, keď je známy terén. Každé stanovište je označené panelom s príslušnou tematikou. Deti sa budú presúvať od prvého stanovišťa postupne, kde dostanú príslušný obrázok (puzzle), ktorý na konci vychádzky poskladajú.



***MATKA PRÍRODA OTVÁRA SVOJU
NÁRUČ A VÍTA VÁS V KRÁSNO
M PROSTREDÍ NÁRODNÉHO PARKU
MURÁNSKA PLANINA.***

2. HLAVNÁ ČASŤ

Prvé stanovište - AKTIVITA: STROM

Pomôcky: Obrázky zvierat, vtákov, maketa stromu.

Úloha: Priradiť do stromu zvieratá, vtákov podľa toho, kde žijú. Napr.: obývajú korunu stromu, žijú pod koreňmi stromov, čím sa živí – plodmi alebo inou časťou stromu.

Druhé stanovište - AKTIVITA: VTÁCI A ČERVY

Pomôcky: Farebné kúsky vlny alebo farebné cestoviny, výkres, panel s vtáčikmi.

Úloha: Ochranné sfarbenie pomáha živočíchom prežiť. Deti objavia ich význam.

Postup: Sfarbenie zvierat sa veľmi často zhoduje s prostredím, v ktorom žijú a pomáha im uniknúť pred nepriateľmi, dravcami. Deti si môžu vybrať, ktoré vtáčiky budú napodobňovať – predstavovať. Napr.: kukučky. Farebné kúsky vlny budú predstavovať červíky, ktoré je potrebné roztrúsiť po lúke. Deti napodobňujú vtákov, pričom využívajú zrak, aby našli koristiť – červíky. Postupne budú prinášať červy a ukladať na výkres. Každý vták by mal preletieť nad lúkou a zodvihnúť červa.

Tretie stanovište - AKTIVITA: BÚRKA V LESE

Úloha: Koncentrácia pozornosti – počúvanie ticha zatvorením očí a prehĺbením dýchania.

Postup: Deti sa postavia do kruhu, prestanú rozprávať, sklonia hlavu a počúvajú ticho. Pani učiteľka začne hru imitovaním zvukov dažďa v lese a deti sa postupne pridávajú.

- Jemne šúcha dlaňami – slabučký dážďik
- Lúska prstami – silnejší dážď
- Slabé tlieskanie – lejak
- Silné tlieskanie
- Plieskanie na kolená
- Dupkanie

Postupné zmierňovanie intenzity nasleduje v opačnom poradí.

Štvrté stanovište - AKTIVITA: POMÔŽ ŽIVOČÍCHOM

Pomôcky: Obrázky živočíchov.

Úloha: Povedz, ukáž, prípadne umiestni, kde majú živočíchy svoj domček. Napr.: slimák – tráva; jašterica – pod kameňmi; medveď – brloh; kukučka – strom; žabka – voda; motýľ – voľná príroda.

Piate stanovište - AKTIVITA: ODPAD

Pomôcky: Flaše, kelímy od jogurtov, handry, topánka, igelitová taška, papier od cukríka.

Úloha: určiť, čo do prírody nepatrí a kde to patrí. Triedenie odpadu.

Na úvod: Príbeh o jednej rodinke, ktorá išla do prírody piecť slaninu. Po odchode všetko nechala tak. Ako to napríklad teraz vyzerá u nás na stanovišti. Čo myslíte, zachovala sa pekne voči prírode? Kde patrí odpad? S deťmi sa vedie riadený rozhovor. Prípadne môžeme triediť odpad podľa materiálu: sklo, papier, plasty.

Šieste stanovište - AKTIVITA: POZNÁŠ?

Pomôcky: Zem, skaly, šišky, oriešky, ..., prírodný materiál, šatka

Úloha: So zaviazanými očami nahmatať prírodný materiál.

Siedme stanovište - AKTIVITA: LEZENIE

Pomôcky: Prírodný materiál – šiška, list – aby ho neodfúklo.

Úloha: Rýchlosť a obratnosť v prírode.

Postup: Na dráhe 20 metrov začnú deti štvornožky liezť k cieľu, pričom na chrbte majú priložený prírodný materiál.

Ôsme stanovište - AKTIVITA: POKLAD

Pomôcky: Zlaté čokoládové dukáty.

Úloha: Hľadaj, nájdeš. Všetci spoločne!

3. ZÁVEREČNÁ ČASŤ

- Každé družstvo musí pokladať obrázok – puzzle.
- Deti za aktivitu pochválime.
- Začneme voľný rozhovor: Ako sa vám páčilo v lese? Ako sa cítite? Otázkami formujeme citový, humánný a morálny vzťah k prírode, k ochrane a tvorbe životného prostredia.

x X x

1.8 HÁDANKY PRE MÚDRE HLAVIČKY

- Máme ho radi a predsa sa naň mračíme. Čo je to? (SLNKO)
- Na tmavomodrom poli sú strieborné zrnká. Čo je to? (HVIEZDY)
- Na jar potešenie, v lete ochladenie, v jeseň obživenie, v zime oteplenie. Čo je to? (STROM)
- Spadol padáček, spadol na vodu, sám sa neutopil, vodu neskallil. Čo je to? (LIST)
- Letí, letí do hory, samo sebe hovorí, očička má veľké, krídelka má tenké. Čo je to? (VČELA)
- Po trávičke skosenej skáču kone zelené. Netreba im maštale, vmestia sa mi do dlane. Čo je to? (LÚČNY KONÍK)
- Pod sosnami – jedličkami leží klobko s ihličkami. Čo je to? (JEŽ)
- Tkám a snujem jemné nite a predsa ma nechcú v byte. Čo je to? (PAVÚK)

- Chodí každý deň von a stále je doma. Čo je to (SLIMÁK)
- Beží to v potoku, od roka do roku, a vždy len dopredu, nikdy nie dozadu. Čo je to? (VODA)
- Má len jednu hlavičku a len jednu nožičku a hovie si v lesíčku. Čo je to? (HRÍB)
- Letí, píska, vrieska, dverami trieska. Čo je to? (VIETOR)
- Nemá ani jeden zub, prehrýzol však celý dub. Čo je to? (BLESK)
- Na jednej nohe stojí pán v poli. Kto ide popri ňom každý sa ho bojí. Čo je to? (BODLIAK)
- Videl som v lese pani, čo mala klobúk ako dámy. Pod klobúkom jedna nôžka, nechutnaj ju ani troška! Čo je to? (MUCHOTRÁVKA)
- Umelcom je ona veľkým, krásu, zdravie, núka všetkým. Chodiť do nej je výhoda. Čo je to? Predsa... (PRÍRODA)
- V potoku si nohy močí, dvíha z vody žlté oči. Pod lesklými listami, žabka drieme od jari. Čo je to? (ZÁRUŽLIE)
- Žlté hniezda kvietkov z jari, rozsiate sú po chotári. Do každého kalíška, nakukuje včelička. Čo je to? (PRVOSIENKA)
- Chodí slnko po priekope, vyháňa sneh, na zem klope, a v jej hrudkách lúčmi tká, malé žlté slniečka. Čo je to? (PODBEL)
- Biely kvietok z chotára, jari bránu otvára. Na bylôčke snežná vločka, vo vázičke mamu počká. Čo je to? (SNEŽIENKA)

2 ŠKOLA PODPORUJÚCA ZDRAVIE

„BOHATÝ JE TEN, KOHO ZDOBÍ MÚDROŠŤ A ZDRAVIE.“

Pracujme tak, aby aj generácie ľudí, ktorí prídu po nás spoznali lásku zdravého človeka a čaro prírody. Podajme ruku všetkým deťom, veď najväčšie bohatstvo národa je v našich deťoch.

2.1 Aktivity zdravej školy

Výchovné zariadenie: Školský klub detí

Ročníky: 1. – 4.

Záujmová činnosť: Spoločenskovedná.

Úloha: JABLKO – symbol zdravej výživy. Škola plná vitamínov.

Výchovno-vzdelávací cieľ: Rozoznať zmeny v prírode na jeseň. Pestovať pozitívne vzťah k prírode. Rozvoj estetického cítenia. Podporiť zdravie detí.

Formy a metódy: Riadený rozhovor, súťaživá forma.

Zásady: Názornosti, primeranosti, aktívnosti, pohotovosti.

Pomôcky: Nástenka s názvom O zdravom životnom štýle. Škola plná vitamínov. Košík ovocia, misky, poháre, kompóty...

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

a) Vzbudenie záujmu:

Príbeh o krásnom, ale smutnom jablčku, ktoré sa stratilo dievčatku cestou pri zbere úrody v ovocnej záhrade. Áno, vypadlo dievčatku z deravého košíka a spadlo do blata. Ako sa skončí osud jablčka, to si spoločne dotvoríme s deťmi.

b) Riadený rozhovor:

1. Čo pre teba znamená jablko? 2. Význam jablka v živote. 3. Vymenuj aj niektoré iné druhy ovocia!

Jablko je symbolom zdravej výživy a naším národným ovocím. Obsahuje vitamíny, pektíny, minerálne látky a vlákninu. Je bohaté na vitamín C a nespôsobuje alergiu.

Každý si to svoje jablčko z košíka ohmatá, ovonia. Cítite tú vôňu? Tieto jablčka zavesíme na náš strom, ktorého korunu sme si vopred pripravili. Bude to strom plný vitamínov. Postupne

si na strome môžeme jabĺčka spočítať a zaspievať si ľudovú pesničku: Červené jabĺčko vo vrecku mám...

Pohybová aktivita: Napodobňujeme fúkanie vetra na jeseň, padajúce listy zo stromov, spev vtákov...

c) Organizačná časť: Oboznámenie sa s náplňou záujmovej činnosti.

Dnešný deň sa nesie v znamení vitamínov. Vašou úlohou je pripraviť z jablák a ďalšieho ovocia, ktoré máte v košíku, ovocné misy, poháre... Môžete využiť aj kompóty. Ozdobiť ich môžete strúhanou čokoládou, lentilkami, šľahačkou... Fantázii sa medze nekladú.

2. HLAVNÁ ČASŤ

• Tvorba detí (so zameraním na jablko)

Jablčko je moja kamarátka,
vitamín mi denne dáva,
preto ho mám veľmi rada.

Chutíš mi, chutíš mi,
po celý deň,
veď si náš jediný
vitamínový sen.

Jablko, jablko, máš vitamín C.
Ukáž nám, kde ho máš,
veď ťa rád mám.

Červené jabĺčko mám.
Nikomu ho nedám
a zjem si ho sám.
A keď budem chcieť,
pomôže mi aj medveď.

Jablko je pekné červené.
Každý ho má rád,
dokonca aj medvede.
Keď je pekne sladučké,
je aj fajn chutnučké
a pre naše srdiečko
zdravé ako slniečko.

Jablčko, jablčko, riekni mi,
ktože je najkrajší na zemi?
Zahryzni sa do mňa, odpoveď ti dám,
nikomu inému ju nedám,
lebo len teba veľmi rado mám.
Ale aj ostatné detičky hravé,
čo ľúbia moje jabĺčka zdravé.

• Samostatná práca detí

Jablká obielime, nastrúhame na strúhadle a posypeme vanilkovým cukrom. Pridáme piškóty a na kocky nakrájaný pomaranč. Zmes spolu premiešame a vylejeme na ňu biely jogurt. Ozdobíme čokoládovou ryžou.

Nastrúhané jablká zmiešame s jogurtom a sušeným ovocím a poukladáme na dno pohárov. Na ne dáme banán nakrájaný na plátky a posypeme hrozienkami.

Ovocný pohár z kompótu: Na dno pohára dáme kompót (jablkový). Na to poukladáme piškóty a zalejeme ovocnou šťavou. Vrch zdobíme šľahačkou a lentilkami.

Veľmi dôležité je vždy dbať o vkusné a bohaté zdobenie. Nezapúdajte, že aj oči jedia, že našu psychiku ovplyvňuje celý rad vnemov – chuťových, hmatových, aj zrakových. Vychutnajme si kombinácie rozličných druhov ovocia, spolu s vhodným jogurtom, šľahačkou

experimentujme a objavíme veľa dobrého, lahodného a zdraviu prospešného. Ovocné poháre patria medzi typické lahôdky zdravej kuchyne.

V priebehu tohto dňa sa deti môžu podľa chuti a výberu občerstviť. Jedna skupinka môže pripraviť čaj zo šupiek jablka s medom – pitný režim. Keďže sa celá škola nesie v znamení vitamínov, staršie žiačky pripravujú jednoduchý jablkový koláč.

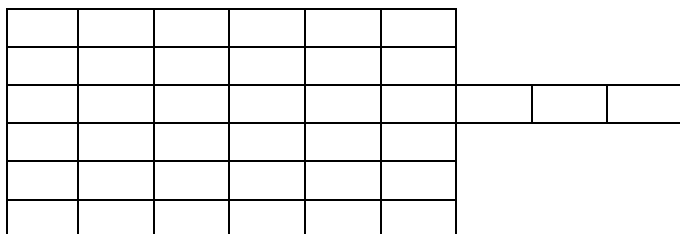
- **Hádanky**

Bielym kvitne, zeleným odvisne, červeným odpadne. Čo je to? (JABLKO)

Nepečené, nevarené a celý svet je tým odchovaný. Čo je to? (OVOCIE)

Nemá štetec ani farby, predsa lístie žltým farbí. Čo je to? (JESEŇ)

- **Aktivita: TAJNIČKA**



1. Z mlieka vyrábame...
2. Ovocie na „A“ je...
3. Ovocný koláč je ...
4. Z ovocia varíme ...
5. Zavárané ovocie je ...
6. Ozdoba ovocného pohára je ...

3. **ZÁVEREČNÁ ČASŤ**

- **Aktivita: JABLČKOVÝ TANEC**

Súťažiacim párom rozdam jabĺčka. Vložia si ho medzi čelá. Ich úlohou bude tancovať podľa zrýchlenej hudby tak, aby im jablko nespadlo. Nesmú si pomáhať rukou. Tanec pokračuje, kým neostane posledný pár.

Obmena: Jablko si môžu dať aj medzi kolená, a tak tancovať.

- **Celkové vyhodnotenie aktivít.**

Dnes ste sa dozvedeli veľa zaujímavostí o našom národnom ovocí. Pripravili ste poháre plné vitamínov. Urobili ste veľa pre svoje zdravie.

x X x

2.2 Aktivity zdravej školy v školskom klube detí

Výchovné zariadenie: Školský klub detí

Ročníky: 1. – 4.

Záujmová činnosť: Spoločenskovedná.

Výchovno-vzdelávací cieľ: Preveriť a doplniť teoretické vedomosti žiakov z oblasti výživy. V zdravom tele zdravý duch. Rozvoj komunikačných schopností, pamäťových schopností, slovnej zásoby.

Úloha: Uskutočniť súťaž na tému zdravá výživa.

Formy a metódy: Riadený rozhovor, skupinová práca, súťaživá forma.

Zásady: Názornosti, postupnosti, primeranosti, kolektívnosti, aktívnosti, disciplinovanosti.

Pomôcky: Obrázky – vystrihovačky o zdravej výžive, učebná pomôcka – Ruleta premien, nástenka „výživa a zdravie“, písacie potreby, kresliace potreby, košík ovocia, košík zeleniny, rôzne druhy prísad od jedál, šatka, výstavka výpestkov zo školskej záhrady.

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

a) Vzbudenie záujmu:

Príbeh o dvoch deťoch, ktoré sa zúčastnili oslavy narodenín, kde bolo jedenia hojnosť: obložené chlebíčky, uhorky, zmrzlina, koláče, čokoládová torta, zemiakový šalát, lekvár, malinovka... Keď všetko pojedli, oboch ich poriadne rozbolelo bruško. Nijako im nešlo do hlavy, ako im od samých dobrých jedál môže byť tak zle.

Žiaci môžu na základe príbehu zahrať scénu.

Rozbor príbehu, scény.

Zdravie patrí medzi najcennejšie hodnoty človeka. Prvoradou podmienkou zdravia je zdravá výživa. Každý z nás má iné stravovacie návyky. Veľmi dôležitá je pestrá strava bohatá na vitamíny. Zelenina a ovocie sú súčasťou zdravej výživy.

Položíme si otázky: Prečo jeme? Aby sme zahnali hlad? Aby sme sa mali dobre? Pre potešenie? Aby sme žili? Aby sme mali dostatok síl, energie na hru, učenie a prácu? (Žiaci vyberú správnu odpoveď, ktorú rozvedieme v riadenom rozhovore.)

Zásady zdravej výživy si spoločne prečítame z vopred pripravenej nástenky:

- Jedzte pestrú stravu.
- Vyberajte si stravu bohatú na zeleninu, ovocie a obilniny.
- Cukry užívajte s mierou.
- Soľ užívajte s mierou.

b) Organizačné pokyny: Oboznámenie sa s náplňou záujmovej činnosti.

Vytvoria sa družstvá podľa počtu žiakov. Každé družstvo bude predstavovať jeden druh ovocia, napríklad: jablko, hruška, slivka..., ktoré budú nakreslené, vymodelované, vystrihnuté obrázky, alebo prirodzené ovocie uložené na každom pracovnom stole. Vychovávateľka kladie otázky, vyhodnotí odpovede a nezodpovedané otázky doplní. Za každú správnu odpoveď získa družstvo jeden bod. Zapisovaním bodov poveríme jedného žiaka z každého družstva. Súťažiaci majú možnosť sledovať regulárnosť súťaže.

2. HLAVNÁ ČASŤ**Hádanky zamerané na ovocie:**

- Najprv šaty zelené, potom nosí červené a keď už belasé má, s dobrou chuťou zjesť sa dá. Čo je to? (SLIVKA)
- Bielym kvitne, zeleným odvisne, červeným odpadne. Čo e to? (JABLKO)
- Sedí pani v kríčku v červenom ručníčku. Čo je to? (JAHODA)
- Sprvu biele, potom zelené, potom očervenie a srdce mu je ako kameň. Čo je to? (ČEREŠŇA)

Hádanky zamerané na zeleninu:

- Sedí pani v pivnici, vlasy sú jej na slnci. Čo je to? (MRKVA)
- Sedí pani pri okne, suknička jej mokne, príde pán kapitán, hlavičku jej zotne. Čo je to? (KAPUSTA)
- Záplata na záplate a švíka nikde? Čo je to? (CIBUĽA)
- So slzami ho jedávame, a predsa nám chutí. Čo je to? (CHREN)
- Biela je, nie je deň, čierna je, nie je noc, zelená je, nie je tráva, chvostík má a nie je krava. Čo je to? (REĎKOVKA)

Napíš, alebo nakresli päť druhov ovocia.

Napíš alebo nakresli päť druhov zeleniny.

Poznávanie zeleniny podľa obrázkov.

Aktivita: RULETA PREMIEN (učebná pomôcka).

Úlohou žiakov je čo najrýchlejšie správne určiť v kruhovej výseči trojicu obrázkov, ktoré spolu súvisia. Svoju voľbu musia odôvodniť. Napríklad poviem kvet – púpava. Červenou pákou vyhladáme púpavu, modrou pákou včelu s úlom a bielou pákou med.

Kvet

Včela Včielky zbierajú z kvetov nektár, z ktorého sa vyrába sladký, výživný med.

Med**Obilie**

Múka Z obilného zrna sa melie múka, ktorú dávame do chleba, cestovín, pečiva.

Chlieb, pečivo**Krava**

Mlieko Krava je domáce zviera. Jej mlieko je bohatým zdrojom bielkovín.

Mliečne výrobky Spracúva sa na mliečne výrobky.

- Napíš, čo sa vyrába z mlieka

Mlieko okrem bielkovín obsahuje i cenné vitamíny a vápnik potrebný na rast kostí a zubov. Mlieko si zaslúži, aby sme mu venovali aspoň jeden deň v roku. Hodnotí sa ako jedna z najvýznamnejších potravín a malo by mať trvalé miesto v našom jedálnom lístku. 15. Máj – Svetový deň mlieka.

- Koľko mlieka by si mal vypiť denne? (Aspoň pol litra.)
- Zostavte malý jedálny lístok. (Rozvoj tvorivosti, pamäťových schopností.)

Raňajky: mlieko, rohlík s maslom

Desiata: jablčko

Obed: zeleninová polievka, špenát s volským okom

Olovrant: surová zelenina – mrkva, kaleráb

Večera: krupica

Aktivita: OCHUTNÁVKA

Na malé tanieriky nasypeme rôzne prísady do jedál. Napríklad: mleté korenie, celé korenie, papriku, rascu, soľ, cukor. Žiaci so zaviazanými očami musia presne určiť, o aký druh prísad ide.

Napíš, aké chute poznáme. Nadviažeme na predošlú aktivitu (slanú, sladkú, kyslú, horkú).

Keďže sme sa už veľa slovne najedli, mali by sme si umyť zuby. Ako často si máme umývať zuby? (Po každom jedle, aby sme ich mali krásne a zdravé).

Aktivita: VYBER, ČO CHCEŠ.

Na tanieri na papierikoch máme napísané potraviny, zeleninu, ovocie. Úlohou žiakov je vybrať, čo by mali jesť, keď sa chcú správne, zdravo stravovať (ovocie, zelenina, celozrnný chlieb, mlieko, syry, jogurty, hydina, ryby, strukoviny, fazuľa, hrach, sója).

Aktivita: MALÁ ZDRAVODIELŇA

Každé družstvo vytvorí krátku básničku s použitím slov ovocie, zelenina, zdravie, zdravá výživa.

Napríklad:	Zuby, zuby, zuby, by, zub ma bolí, pán doktor. Maškrtil som veľa a teraz je beda.	Slniečko a mesiačik ma ľúbi, ráno, večer umývam si zuby. Keď si ruky umyjem, každé jedlo s chuťou zjem.
------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Krížovka s tajničkou: ZDRAVÁ VÝŽIVA.

(spoločne, alebo každé družstvo iné)

Čo si umývaš ráno?	Z UBY
Kde sa cítiš najlepšie?	D OMA
Kedy vstávaš?	R ÁNO
Ovocie na písmeno a	A NANÁS
Ako sa volá najzdravší nápoj?	V ODA
Čo škodí zdraviu?	A LKOHOL
Fazuľa patrí medzi	S TRAVA
Máme radi ako prívarok	T EKVICA
Čo si umývame pred každým jedlom?	R UKY
Ovocie na a	A VOKÁDO
Máš rád/a ovsené	V LOČKY
Dievčenské meno na A	A NNA

Zdravá strava – základ zdravia.

3. ZÁVEREČNÁ ČASŤ

a) *Celkové vyhodnotenie:* Sčítanie bodov, vyhodnotenie vedomostí.

b) *Aktivita:* Košík ovocia.

Žiaci sedia v kruhu a každý je pomenovaný jedným druhom ovocia. Na povel „Vymenia sa jablká a hrušky“ sa žiaci vymenia. Potom sa vystriedajú ďalšie dvojice žiakov. Nakoniec sa vymení celý košík ovocia.

c) *Odmeňovanie:*

Hrali ste sa na košík ovocia. Takýto košík ovocia máte pred sebou, ale pribudol aj košík zeleniny. Tak, s chuťou do toho! Aby ste sa obohatili o výživné látky, ktoré sú pre váš organizmus veľmi dôležité. Ovocie a zelenina obsahujú najviac vitamínov. Jedzte veľa surovej zeleniny, aby ste boli zdraví, silní a odolní voči chorobám.

x X x

2.3 Aktivity zdravej školy v ŠKD

Záujmová činnosť: Spoločenskovedná.

Výchovno-vzdelávací cieľ: Rozvíjať zodpovednosť za svoje zdravie. Ochrana zdravia. „V zdravom tele zdravý duch!“. Svetový deň zdravia – 7. apríla.

Formy a metódy: Riadený rozhovor, súťaživá forma – kvíz.

Zásady: Názornosti, postupnosti, primeranosti, aktívnosti.

Pomôcky: Nástenka: Výživa a zdravie, Zdravé zuby – zdravý úsmev. Farebný papier, školské potreby, hygienické potreby – zubná kefka, zubná pasta, pohárik. Košík ovocia, košík zeleniny – mrkvy.

Metodický postup:

1. ÚVODNÁ ČASŤ

a) Vzbudenie záujmu:

Príbeh o chlapcovi Mirkovi, ktorý bol tučný, lenivý a stále len jedol. Mal rád všetko – klobásky, slaninu, ale aj čokoládu, zákusky a iné maškrtky. Samozrejme si to odnieslo jeho zdravie. Mamička s ním mala ustavičné problémy. Často museli navštíviť pani doktorku, ale aj pani zubárku. Až raz... Rozhodol sa, že konečne niečo urobí pre svoje telo a pre svoj chrup. A to nielen pravidelným otužovaním, cvičením a obmedzovaním sladkostí.

b) Oboznámenie sa s náplňou kvízu:

Dnešný deň sa bude niesť v znamení súťaže. Triedu rozdelíme na súťažné družstvá a určíme vedúceho družstva. Družstvá pomenujeme podľa názvov ovocia a zeleniny (jablko, mrkva, kapusta, petržlen, sója). Vopred môžeme mať pripravené menovky s názvami družstva a vedúci jednotlivých družstiev si svoj názov jednoducho vytiahnu z pripraveného vrecúška ☺. Odpovede na otázky si budú zapisovať na farebný papier.

Porota:

- môžu tvoriť rodičia, žiaci, vychovávateľ, študenti zdravotníckej školy, ale aj detská lekárka.

Priebeh súťaže:

- kladiem otázky a úlohou jednotlivých družstiev je poradiť sa a na pripravený papier napísať správnu odpoveď.

Hodnotenie:

- správna odpoveď: 3 body;
- neúplná odpoveď: 2 body;
- približná odpoveď: 1 bod;
- nesprávna odpoveď: 0 bodov.

Po každej otázke vyzvem družstvo na odpoveď. Samozrejme porota hodnotí. Na záver si družstvo spočíta body.

2. HLAVNÁ ČASŤ

Úloha: Preverenie vedomostí o správnej výžive.

OTÁZKY:

- 1) Prečo musí človek prijímať potravu? (**pre rast, energie, silu a zdravie**)
- 2) Ktoré z týchto potravín, ktoré vidíte na nástenke, by sa mali konzumovať najčastejšie? (**mlieko, lízatko, tlačienka, špenát, brokolica, ryža a strukoviny, zemiaky, jablko, klobása, cukríky, ovsené vločky, bravčová masť, ryby, rastlinné maslo)**
- 3) Ako sa volajú živiny, ktoré podporujú rast? (**bielkoviny**)
- 4) Napíšte v ktorých potravinách sa nachádzajú bielkoviny? (**mlieko, jogurt, syry, vajička, ryby, tvaroh**)
- 5) Prečo je dôležité piť mlieko? (**pre rast kostí a zubov**)
- 6) Vitamín C sa nachádza v ? (**ovocí a zelenine**)
- 7) V akej zelenine a ovocí sa nachádza najviac vitamínov? V surovej alebo varenej? (**surovej**)
- 8) Po ktorej zelenine, ktorá obsahuje vitamín C, by ste siahli v zime? (**po kyslej kapuste a zemiakoch**)
- 9) Čo je zdravšie? Biele alebo celozrnné pečivo? (**celozrnné**)
- 10) Čo máme piť, aby sme neboli smädní? (**najmä vodu, 100% ovocné šťavy, minerálne vody, nesladený čaj**). Dodržujte pitný režim a denne vypite najmenej 2,5 litra tekutín! V lete aj viac ☺.
- 11) Kedy máme jesť? Stále? (**pravidelne 5x denne – raňajky, desiata, obed, olovrant, večera**)
- 12) Čo robiť, aby sme boli zdraví? (**okrem zdravej stravy aj pravidelne cvičiť, športovať, mať pohyb**)

Úloha: Preverenie vedomostí ako predchádzať zubnému kazu.

OTÁZKY:

- 1) Ako sa staráme o svoje zuby? (**pravidelne si ich čistíme – ráno a večer, po každom jedle**)

- 2) Čo potrebujeme na čistenie zubov? (**zubnú kefku, zubnú pastu a pohárik s vodou**)
- 3) Koľko zubov má mliečny chrup? (**20**)
- 4) Viete napísať prečo je dôležité pravidelné čistenie zubov? (**aby sa nám na zuboch netvoril povlak a baktérie nepoškodzovali zubnú sklovinu**). Myslíte si, že je to len pre krásu a pekný úsmev? Hm? Máte pravdu, aj keď návšteva u pani zubárky či pána zubára nie je pre každého z nás potešením ☺.
- 5) Ako sa odborne volá pán doktor, ktorý sa stará o vaše zuby a lieči ich? (**stomatológ**)
- 6) Ktoré potraviny najviac škodia zubom? (**čokoláda, cukríky, sladkosti**)
- 7) Čo urobíte, keď nemáte po ruke svoju zubnú kefku? (**zjem jablko**) Riešenie je samozrejme dočasné..., alebo si ísť kúpiť novú zubnú kefku ☺.
- 8) Vieš uviesť názvy aspoň troch druhov zubných pást? (**odol, elemex, signal, colgate, perlička**)
- 9) Je správne, keď večer pri televízore či hraní počítača chrumkáme zemiakové čipsy? (**nie**). Doplnujúca otázka: Čím môžeme čipsy nahradiť? (**čerstvé alebo sušené ovocie**)
- 10) Ako často by sme mali navštíviť stomatológa? (**dva razy do roka**)
- 11) Kedy by sme resp. ako často by sme mali meniť zubnú kefku? Používame stále tú istú? (**raz za 3 mesiace**)
- 12) Praktická úloha: Správne čistenie zubov podľa družstiev. (**kefku si namočíme do vody, vytlačíme na ňu pastu a potom pohybujeme od d'asien nadol, zdola nahor, doprava, doľava, medzizubné priestory, krúživý pohyb**)

3. ZÁVEREČNÁ ČASŤ

A. Zhodnotenie vedomostí:

- Žiaci si sčítajú body. Na základe odpovedí a počtu bodov zistíme, či majú správne stravovacie návyky a ako sa starajú o svoj chrup.

B. Odmena:

- Zubná pasta a kefka (dar od sponzorov), košík ovocia a zeleniny – mrkvy.

C. Celkové vyhodnotenie kvízu:

- Pochvala podľa zásluh.

Pokračovanie kvízu: Vlastná tvorba detí na tému dnešného kvízu.

Úloha: Rozvoj komunikačných schopností žiakov.

Chrípka na mňa lezie mamička,
viem, že mi pomôže len kyslá kapustička.
Ona vylieči všetky moje choroby,
aby som školu mohla/mohol prežiť bez nehody.

Kde ste moje vitamíny,
čo udržujú zdravie človeka?
Na trhu či v záhrade,
ponáhľam sa, budú všade?

Zdravie sa začína doma,
cvičením a behaním okolo stola.

Neodkladaj na zajtra návštevu u lekára,
návšteva ti prospeje a lekár sa usmeje.

Pokús sa o to aj ty Lona,
aby si stále zdravá bola!

Z cukru sa ľahko tučnie, to si náš Janko stále hudie.

Zdravé zuby, pekný úsmev,
každý by chcel mať,
na kontrolu musíš chodiť
a potom sa len usmievať.

Pre pekný úsmev a zdravé zuby všetko urobím,
len odo mňa nečakaj, že sľub aj dodržím! ☺

Papkám stále od rána,
nie je so mnou zábava.
Napchávam sa všeličím,
žalúdok si tým ničím.
Takto zdravá nebudem,
potraviny miešať nebudem.

x X x

2.4 Aktivity v školskom klube detí

Predkladané aktivity v školskom klube detí majú za cieľ osvojenie si princípov zdravého životného štýlu a zdravia ako najväčšieho bohatstva človeka. Aktivity sa viažu na niektoré konkrétne dni celosvetovo uznané ako významné. Ide o tieto dátumy(dni) v kalendári: 22. marec – Svetový deň vedy, 7. apríl – Svetový deň zdravia, 15. máj – Medzinárodný deň rodín, 5. jún – Svetový deň životného prostredia.

SVETOVÝ DEŇ VODY:

*„VODA, TY NEMÁŠ ANI VÔŇU, ANI CHUŤ,
NEMOŽNO ŤA OPÍSAŤ, MOŽNO SA V TEBE IBA KOCHAŤ.
NEROZUMIEM, ČO VLASTNE SI. TY NIE SI JEDNODUCHO LEN PRE ŽIVOT.
SI ŽIVOT SÁM.“*

Voda podmieňuje náš život, zdravie, krásu, má pozitívne účinky na psychiku. Pre náš organizmus je dôležité prijímať ju podľa zásad, ktorým súhrnne hovoríme pitný režim. Môžeme si tieto zásady pripomenúť:

1. Každý deň vypiť cca 2 litre vody (tekutiny).
2. Treba piť pravidelne počas celého dňa.

3. Nečakať pritom na pocit smädu.
4. Vodu nenahrádzať nápojmi, ktoré obsahujú kofeín či alkohol, veľa cukru.
5. Piť treba aj počas cvičenia.
6. Nepodceňovať stratu tekutín pri potení.
7. Deň začína pohárom vody.
8. Chladená voda je výborná v horúcom počasí.
9. Pozor na tzv. dehydratáciu organizmu zapríčinenú stratou veľkého množstva tekutín.
10. Vodu treba mať v horúcich dňoch poruke stále.

Aktivity v prírode – úlohy:

- Priblížiť kolobeh vody v prírode.
- Odber vody z rieky.
- Odber vody zo studne.
- Odber vody z vodovodu.
- Pozorovanie, porovnávanie, spoločný záver.

Na čo používame vodu:

- na pitie;
- na hygienu, očistu,
- v domácnosti,
- na pranie,
- na polievanie záhrad.

SVETOVÝ DEŇ ZDRAVIA:

Ovocné šťavy a ovocie by sa mali podávať dopoludnia. Zelenina a zeleninové koktaily po obede a večer. Objavte chute ovocia a zeleniny, aj tajomstvo, ktoré ukrývajú pre naše zdravie a krásu.

Aktivita – Vitamíny:

Ide v nej o ochutnávanie a porovnávanie chutí ovocia a zdôraznenie významu pre zdravie.

- Jablko – regeneruje a očisťuje organizmus.
- Hruška – obsahuje okrem vitamínov aj vápnik, fosfor, prečisťuje črevá a pomáha pri poruchách trávenia.
- Čerešňa - pomáha udržať zdravú a sviežu pokožku.
- Hrozno – patrí medzi najzdravšie druhy ovocia.

Hravou formou môžeme v žiackej kuchyni pripraviť mixi – koktaily. Ovocie, zeleninu umyjeme, očistíme, nakrájame, rozmixujeme v mixéry a servírujeme do pohárov. Pracujeme v dvojiciach. Môžeme kombinovať tieto druhy ovocia a zeleniny.

- jablko – mrkva,
- jablko – pomaranč,
- jablko – citrón,
- jablko – paradajka,
- mrkva – citrón,
- mrkva – cvikla,
- mrkva – pomaranč,
- paradajka - cvikla.

Hádanky:

- V záhrade vyrastám, po čase od slnka sčervenám. No nie preto, že sa hanbím, ale preto, že dozrievam. Vtedy sladkú šťavu mám. Ako sa volám? (PARADAJKA)
- Na vrchu zelený, vo vnútri červený. Ruka ho pohojdá, ó to je pochúťka. Čo je to? (MELÓN)
- Za strapatú hlavičku vytiahnem z diery líštičku. Chyt' ju, je hladká. Zahryzni , je sladká. Čo je to? (MRKVA)
- Keď máte na nás chuť, zjedzte nás ale hneď. Keď dostanete na nás chuť v zime, budeme už kyslé. Akože sa voláme? (UHORKY)
- Som, sladká, preto ma radi máte, no občas sa vo mne sklamete. Štípem, pálim bez milosti, nie je nám do veselosti. Ako sa volám? (PAPRIKA)
- Zo zeme ma vytrhnete, na slniečku vysušíte, nožmi ma krájate, pritom ale plačete. Uhádnite, kto som! (CIBUĽA)
- Okrúhla som – a nie som mesiac, žltá som, ale nie som slnko. Kto som? (TEKVICA)
- Poznáme jednu zeleninu, listami pripomína knihu. Pretože je samá nuda, natlačím ju do suda. Čo je to? (KAPUSTA)

Kapustový šalát:

Na spoločnú prípravu jednoduchého šalátu potrebujeme:

- jednu hlávku čínskej kapusty,
- jednu malú cibuľku,
- jednu paradajku,
- 25 dkg sterilizovanej kukurice.

Nálev: jedna lyžica octu vody, oleja, štipka, soli, korenia, cukru.

Postup: Hlávku čínskej kapusty umyjeme a nakrájame na pásiky. Zmiešame s malou nakrájanou cibuľkou a paradajkou a pridáme sterilizovanú kukuricu. Na takto pripravenú zeleninu vylejeme nálev a dobre premiešame.

Žiaci pracujú podľa receptu a tešia sa z vydareného šalátu. Nasleduje stolovanie, podávanie a konzumovanie.

MEDZINÁRODNÝ DEŇ RODÍN:

Rodina je základom spoločnosti, rodičia predpokladom duševného zdravia dieťaťa. Rodina má preto svoju nenahraditeľnú hodnotu. Základom zdravej rodiny je prirodzená a otvorená komunikácia, dostatok pozornosti voči každému jej členovi.

Deň otvorených dverí v telocvični.

Výchovným cieľom je rozvoj detskej osobnosti. Šťastné deti – spokojní rodičia. Cvičenie hrou dieťa – rodič.

Aktivity:

Fúkание vaty: Fúkание vaty od méty k méte začne rodič a dokončí dieťa.

Na kone: Nosenie detí na chrbte.

Múmia: Obalovanie detí rodičmi toaletným papierom.

Skákание vo vreci. Začne rodič, dokončí dieťa.

Orientácia: Ako orientovať dieťa v priestore. So zaviazanými očami ho viesť k určenej méte.

Preťahovanie lanom: Súťaž medzi triedami – rodičia a deti spolu.

Pre deti je dôležitá rôznorodosť a pestrosť pohybu. Rodičia, ktorí na seba nahliadajú pozitívne, majú aj k deťom pozitívna vzťah. Pre duševné zdravie detí znamená takéto prajné prostredie ten najlepší základ pre ich zdravý vývoj.

SVETOVÝ DEŇ ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA:

Rešpektovať prírodu znamená rešpektovať život, pretože príroda je našou matkou – darkyňou života. Vštepiť deťom úctu k prírode znamená lepšiu a krajšiu budúcnosť pre ľudské spoločenstvo, pre celú planétu Zem.

Aktivita: Ochrancovia prírody.

Úlohou bude triedenie odpadu. Aby sme sa o niekoľko rokov neutopili v mori odpadkov a v špinavých skládkach odpadu, mali by sme sa naučiť odpad správne triediť. Každý z nás vyhodí za jeden rok približne 150 – 200 kg odpadu. Plasty a papier sa dajú ďalej spracovať, čím sa šetrí životné prostredie. Viere, ako to treba robiť?

Modrý kontajner - je na papier.

Žltý kontajner - je na plasty.

Zelený kontajner – je na sklo.

Čierny kontajner – je na domový odpad.

Verejnoprospešná činnosť v areáli školy, obce, zber papiera, zber železa.

Aktivita: Ochránársky denník.

Každý žiak by mal mať tzv. ochranársky denník. V ňom by si mal zaznamenávať konkrétne činnosti, ktoré žiak urobil, alebo ich vykoná pre ochranu a tvorbu životného prostredia. Každému žiakovi sa môže prideliť konkrétna úloha. Napríklad:

- úprava a udržiavanie poriadku v škole a v jej okolí,
- čistenie blízkeho potoka,
- prečítanie knihy s tematikou o prírode,
- príprava nástenky o ochrane a tvorbe životného prostredia,
- zhotovenie krmidiel pre vtákov a pravidelné kŕmenie,
- zhotovenie búdok na hniezdenie vtákov a ich rozvešovanie,
- beseda s pracovníkmi národného prírodného parku.

Praktická ochranárska činnosť obohacuje žiakov o nové vedomosti, poznatky a prispieva k všeobecnému a všestrannému rozvoju ich osobnosti.

x X x

2.5 Veľká olympiáda humoru v ŠKD

Naše skúsenosti z viacročnej praxe nás neustále presvedčajú o nutnosti pestrej ponuky záujmových aktivít aj pre rómske deti. Nie je to len preto, že záujmy týchto detí sú viac menej jednostranne orientované, ale i preto, že tieto deti nemajú vo svojom rodinnom prostredí toľko možností poznania, výberu aktivít, ktoré by im umožnili realizovať sa.

V práci s rómskymi deťmi vychádzam v prvom rade z ich záujmov, snažím sa podchytiť tieto deti, motivovať ich, a tak podporovať rozvoj týchto záujmov, ale niekedy i talentu.

Myslím si však, že je správne ukázať rómskym deťom aj iné možnosti aktivít, ktorými prispievame k celkovému rozvoju osobností týchto detí. Kto iný to môže urobiť, ak nie škola, či ŠKD, kde deti strávia väčšiu časť dňa.

Deti v ŠKD veľmi radi súťažia. Aktivity plné humoru pozitívne vplývajú na dochádzku, upevňujú kolektívne vzťahy a rozptýlia myseľ.

Cieľ: Radostné a šťastné detstvo. Škola hrou.

Námety pre hry a zábavu v prírode:

- Skoky vo vreci na cieľ
- Furiáda vo dvojici
- Čert a Káča (nosenie na chrbte)
- Slonie preteky (tlačiť loptu pred sebou čelom)
- Hod čižmou
- Beh vo veľkých čižmách pre 1. a 2. roč. (starší obrátené čižmy)
- Hod polenom
- Beh s papierovou čiapkou okolo méty a vo dvoch rukách vedrá
- Klokatie skoky (lopta medzi nohami)
- Lezenie štvornožky s predmetom na chrbte
- Beh vo dvojici so zviazanými susednými nohami
- Balóniková raketa (sahnúť na nafúkaný balón, aby praskol)

Aktivity v triede, spoločenskej miestnosti:

- Fúkanie vaty na cieľ
- Hod novinovou guľou do koša
- Kráčanie s knihou na hlave
- Beh s loptičkou na lyžici
- Kto skôr obuje (obúvanie stoličky so zviazanými očami)
- Pretiahni sa (popod stoličku bez dotyku)
- Kŕmenie lekvárom (súťažiaci sedia oproti sebe so zviazanými očami a navzájom sa kŕmia lekvárom)
- Fľaša (okolo pásu na špagáte visí ceruzka, treba ňou trafiť do fľaše)
- Navlečte si rukavicu a odstráňte papierový obal z cukríka
- Popoluška (pomiešajte zrnká obilia, fazule, hrachu). Súťažiaci má so zviazanými očami zmes roztriediť.
- Jablčko (s rukami za chrbtom treba zahryznúť do zaveseného jablka)
- Nakresli fantastický kvet
- Metlový tanec
- Tanec s loptičkou medzi čelami.

3 LITERÁRNE AKTIVITY

„VZDELÁVAŤ DUCHA JE PRÁVE TAK POTREBNÉ AKO ŽIVOŤ TELO.“

CICERO

MOTTO: „V DOME BEZ KNÍH JE AKO V DOME BEZ OKIEN – TMA.“

3.1 Literárne aktivity

Literárne príležitosti s tvorivými úlohami podnecujú vyjadrovaciu schopnosť a pohotovosť žiakov, rozširujú ich slovnú zásobu, rozvíjajú predstavivosť a využívajú vedomosti.

Aktivita - Obrázková hra:

Na magnetickej tabuli mám v rade poukladané obrázky, napríklad: dom, auto, nožnice, košík, anténu, atlas, jogurt, autobus, nos, kohúta, ananás.

Úloha: Z prvých písmen každého obrázku napíš názov knihy, ktorú sme čítali.

Odpoveď: DANKA A JANKA

Takýmto spôsobom môžem vyložiť aj iné názvy kníh, napríklad: Do školy, Čin – čin, Trojruža, Slovenské rozprávky, Sedmokráska, Kominárik.

Aktivita - Roztrhaný názov:

Na červených pásičkoch papiera mám napísané mená spisovateľov a na modrých pásičkoch ich diela. Sú porozhadzované.

Úloha: Priradiť k spisovateľovi názov knihy.

Napríklad: Július Satinský – Rozprávky uja klobásu, Daniel Hevier – Nevyplazuj jazyk na leva, Jozef Cíger Hronský – Smelý Zajko, Tomáš Janovic – Moje rozprávkové varechy, Ľubomír Feldek – Modrá kniha rozprávok, Rudo Moric – Rozprávky z lesa, Pavol Dobšinský – Slovenské rozprávky, Peter Glocko – O múdrej Aničke šalamúnkej hlavičke.

Aktivita - Háďaj, háďaj, háďač:

Úloha: Prvé družstvo bude dávať háďanku s tematikou o prírode a druhé družstvo bude odpovedať.

Napríklad:

- Ktoré kvety zdobia breh, keď je na ňom ešte sneh? (SNEŽIENKY)
- Je to kvietok strapatý, slniečko ho pozláti, tráva siaha po kolená, je to žltá... (PÚPAVA)
- Cingi – lingi, bim – bam, bom, vyhráva si s vetríkom. Hostí, hostí v domčeku v bledomodrom... (ZVONČEKU)
- Kto si spieva na našej stráni, každé ráno na svitaní? To zvončekmi cingilinká malá biela (KONVALINKA)

- Čierny fráčik, čierne očka, ledvaže sa jari dočká. Hneď letí, spoza mora priletí do nášho dvora. Pod strechou nám švitorí, len čo očka otvorí. (LASTOVIČKA)
- Štyri labky, veľké oči, do vodičky rýchlo skočí. (ŽABKA)
- Má krídelka maľované, lieta ponad lúky, stráne. (MOTÝL)

Aktivita - Z riše rozprávok:

Úloha: Dopĺňovačka, koľko bolo tých druhých: Alibaba a zbojníkov (40)
 Snehulienka a trpaslíkov (7)
 Maruška a mesiačikov (12)

Aktivita - Dopĺňovačka – rozvoj logického myslenia:

Úloha:

- Napíš inými slovami hora (les)
- Napíš inými slovami zrak (oči)
- Horné končatiny tela (ruky)
- Dolné končatiny tela (nohy)
- Napíš do 3 okienok zamrznutú vodu (ľad)

Aktivita – Rébusy:

Úloha: Pomôž vytvoriť slová skryté v rébusoch.

Napríklad:

... ly	... jan
... jí	... lík
... lička	Ta ...
... pa	sve ... k
...dola	ses ...

Odpoveď: STO a TRI.

Aktivita - Príslovia a porekadlá:

Úloha: Doplníte správne chýbajúce slová:

- niet rady, tomu niet pomoci. (Komu)
- Kto druhému kope, sám do nej spadne. (jamu)
- Kto chce žať, musí ... (siať)

„ŽIVOT BEZ KNÍH JE
 AK DETSTVO BEZ ROZPRÁVKY,
 AKO MLADOSŤ BEZ LÁSKY,
 AKO STAROBA BEZ POKOJA.“

C.P. FRÖHLING

x X x

3.2 Literárne aktivity v školskom klube

Cieľom literárnych aktivít je upevňovať poznatky detí v školských kluboch o knihách, rozvíjať ich tvorivé myslenie a vyjadrovacie schopnosti.

Aktivita - Literárni znalci:

Na lístky sa napíšu písmená abecedy a premiešajú sa v škatuli, resp. v klobúku. Prvý súťažiaci vylosuje písmeno, ktoré je začiatočným v priezvisku spisovateľa. Vysloví jeho meno a jedno jeho dielo. Po splnení tejto úlohy ho nasleduje ďalší súťažiaci.

Napríklad: Š – Šikula (Medardove rozprávky), J – Jarunková (Hrdinský zápisník), F – Feldek (Jantárový svet), H – Hevier (Vôňa domova), R – Rúfus (Studnička), P – Podjavorinská (Pytačky), J – Janovic (Drevený tato), M – Moric (Z poľovníckej kapsy).

Aktivita - Významné dni:

Úlohou pri tejto aktivite je vytvoriť správne dvojice.

Kalendárny mesiac	Udalosť:	Správne odpovede:
Január	SNP	Traja králi
Február	MDD	Deň zamilovaných
Marec	Veľká Noc	Mesiac knihy
Apríl	Pamiatka zosnulých	Veľká noc
Máj	Mesiac knihy	Deň matiek
Jún	Deň matiek	MDD
Júl	Deň ústavy SR	Príchod Cyrila a Metoda
August	Mesiac úcty k starším	SNP
September	Traja králi	Deň ústavy SR
Október	Deň zamilovaných	Mesiac úcty k starším
November	Mikuláš, Vianoce	Pamiatka zosnulých
December	Príchod Cyrila a Metoda	Mikuláš, Vianoce

Aktivita - Základ slova:

Určí sa slovo a súťažiaci majú za úlohu napísať čo najviac slov odvodených od určeného, alebo takých slov, ktorý je toto slovo súčasťou.

Napríklad: slovo RAK. Odvodené slová môžu byť: vrak, trak, zrak, táborák, Rakúsko, barak, frak, raketa, fraktúra, traktor, prak, straka, rakva.

Aktivita - Kto pozná viac miest:

Táto aktivita rozvíja bystrosť a pohotovosť detí. Jeden zo súťažiacich si potichu hovorí abecedu. Druhý v istom časovom okamihu zavolá dost. Prvý povie hlásku, ku ktorej sa v duchu dostal. Všetci súťažiaci majú za úlohu napísať v časovom limite (napr. 5 minút) čo najviac názvov miest začínajúcich týmto písmenom.

Aktivita - Hádanky:

1. Nešteká, nehryzie a predsa nikoho nevpustí do domu. (ZÁMOK)
2. Druhých šatí a sama je nahá. (IHLA)
3. Ktorú rastlinu najlepšie rozozná aj slepý? (ŽIHLAVU)
4. Aký pán sa je? (MARCIPÁN)
5. Naša panna ráno vstala, po izbe si pobehala. (METLA)
6. Hlavu nemá a myslí, nikdy sa neučila a múdra je. (KNIHA)
7. Je to tvoje a ľudia to viac užívajú ako ty. (MENO)
8. Ktoré písmeno je najmocnejšie? (M, lebo stojí na troch nohách)
9. Aké rohy jedávame? (PIROHY)

Aktivita - Uvažuj logicky:

1. Z akého pohára sa nedá piť? (z prázdneho)
2. Kedy sa kosí seno? (nikdy, kosí sa tráva)
3. Ktorí hráči vždy vyhrávajú? (muzikanti)
4. Čím vonia záhradník, keď vyjde zo záhrady? (nosom)
5. Pod akým stromom spí zajac, keď prší? (pod mokrým)
6. Ktorý mesiac má 28 dní? (každý)
7. Čo tečie a nie je tekuté? (deravý hrniec)
8. Čo robí žiak, keď ide do školy? (kroky)
9. Čím viac sa ich učíme, tým viac rastú? (vedomosti)
10. Čo je rovnaké ako ľavá ruka? (pravá ruka)

Aktivita - Gašparkove hádanky:

1. Keď tri mačky chytia za tri dni tri myši, koľko myší chytí šesť mačiek za šesť dní? (ani jednu, lebo myši nechytajú mačky)
2. Keď sa jedno vajce uvarí na tvrdo za päť minút, za koľko minút sa uvaria tri vajcia? (tiež za päť minút)
3. Ako si možno sadnúť na šíp, aby si sa nepopichal? (napísať, alebo nakresliť šíp na papier a sadnúť si naň)
4. Na konári sedeli štyri vrabce. Jedného zastrelili, koľko ich zostalo? (jeden, zastrelený, ostatné uleteli)
5. Ako napíšeš číslo 30 tak, aby si použil tri päťky? ($5 \times 5 + 5 = 30$)

Aktivita - Porekadlá:

Čo to znamená. Vysvetli výzvam.

- Nie je na hlavu padnutý.
- Má hlavu na svojom mieste.
- Má viac v päte, ako iný v hlave.
- Má filipa, škoda tej hlavy.
- To je otvorená hlava.

Správna odpoveď: Vedomosti a dobrá pamäť

Aktivita - Dokonči názov:

Dokonči názov miest, pohorí, jaskýň:

- Vysoké ...
- Krásna ...
- Zemplínska ...
- Predná ...
- Dobšinská ...
- Ochtinská ..
- Muránska ...

Aktivita – Telegram:

Jeden zo súťažiacich napíše na papier podstatné meno a poskladá ho na harmoniku. Druhý súťažiaci dopíše prídavné meno, tretí súťažiaci dopíše príslovku miesta, štvrtý súťažiaci dopíše príslovku spôsobu. Napríklad: *Žiak píše v skrini poležiačky*. Výsledná veta môže vyznieť aj komicky.

Aktivita – Moje meno:

Úloha: Rozvoj slovnej zásoby.

Súťažiaci napíše svoje meno pod seba. Ku každej hláske potom tvorí nové slová, napríklad:

J – jablko, jar, jeseň.

A – auto, aktovka, anténa.

N – noha, nanuk, nožnice.

O – okno, okuliare, opica.

Aktivita - Predmety:

Na stôl položíme asi desať rôznych malých predmetov. Súťažiaci prejdú okolo stola, snažiac sa rýchlo zapamätať, ktoré predmety videli na stole. Potom stôl prikryjeme obrusom. Súťažiaci si zapíšu predmety, ktoré si zapamätali.

Aktivita - Srdiečkový tanec:

Úlohou bude nájsť si partnera podľa srdiečka. Táto aktivita umožňuje odhaľovať informácie o sebe i o ostatných súťažiacich a navyše prehľbuje súdržnosť triedy.

1. Včielka Maja + Vilko
2. Janko + Marienka
3. Tom + Jerry
4. Nastenka + Ivan
5. Arabela + Rumburak
6. Fantagiro + Romualdo
7. Rómeo + Júlia
8. Puf + Muf
9. Psíček + Mačička

*„MOJA ROBOTA SMERUJE K TOMU,
ABY ŠKOLSKÁ ROBOTA SA MENILA
NA HRU A POTEŠENIE.“*

J.A. Komenský

x X x

4 AKTIVITY Z ETICKEJ VÝCHOVY

Experimentovaním som nadobudla skúsenosť, že problémy nemožno riešiť autoritatívne alebo direktívne. Vychovávateľ musí vedieť vytvoriť správnu atmosféru, riadiť proces tak, aby deti nadobudli prirodzenú ochotu učiť sa, aby učenie spájali s praktickou činnosťou, ktoré vedie deti k rozhodovaniu, tvorivosti, konaniu a premýšľaniu. Je potrebné deti postupne vytiahnuť z ulity. Zároveň dbať o to, aby sa stávali pozornejšími, vnímavejšími, aby sa naučili počúvať iných a pomáhať im. Deti v komunite sa rozhovorili o svojich tajných želaniach, skrytých túžbach. Túto dôveru nikdy netreba sklamať, ale problém veľmi citlivo rozdiskutovať a riešiť.

4.1 Etická výchova v školskom klube detí

Téma: PRIATELSTVO

Podstatou priateľstva je sloboda a šťastie. Priateľstvo si treba pestovať. Je to ako keď na jar zasadíme do zeme malé semienko. Bez našej lásky a starostlivosti by len veľmi ťažko vyklíčilo a nevyrástla by z neho rastlinka. Pestujme si preto šťastie, aby sme aj my boli šťastní!

Počas aktivít deti sedia v kruhu na koberci či inej mäkkej podložke alebo na lavičkách. V pozadí hrá príjemná relaxačná hudba.

Aktivita: Nakresli si ruky

Cieľ: Rozvoj spolupráce v skupine. Uvedomenie si hodnoty priateľstva.

Pomôcky: baliaci papier, farbičky

Postup: Obkreslíme si svoje ruky na baliaci papier. Dievčatá môžu ruky dotvoriť prstienkami a hodinkami. Do každého prstu či palca napíšeme citát, či odkaz pre priateľa, ktorý súvisí s rukami. Napr.: „*Moje ruky sú mostom k tebe.*“ Alebo „*Domov sú ruky, na ktorých smieš plakať.*“

Keď deti aktivitu dokončia všetci si položíme svoje ruky na tie papierové, zaspievame si spolu pesničku a postupne prejdeme cez všetky ruky...

Aktivita: Hra s loptou

Cieľ: Vzájomné spoznávanie sa.

Pomôcky: lopta

Priebeh: Sedíme v kruhu, hráme sa s loptou a každý, kto loptu chytí do rúk povie niečo o sebe. Napr.: ako sa volá, či kde býva, koľkých má súrodencov... Hra s loptou pokračuje dovtedy, kým sa nevystriedajú všetky deti. Malou obmenou môže byť to, že na začiatku si zvolíme tému, o ktorej budeme hovoriť. Môže to byť len rozprávanie o zvieratkách či iných domácich miláčikoch, súrodencoch či obľúbenom jedle. Fantázii sa medze nekladú.

Aktivita: Hľadá sa priateľ

Cieľ: Otvorená komunikácia. Pozitívne hodnotenie, vyjadrenie postojov a pocitov.

Pomôcky: Pomôžeme si lístkami, na ktorých máme napísané vlastnosti priateľa

Priebeh: Pozitívne hodnotíme, aký by mal byť náš priateľ. Netreba zabudnúť ani na prípadné negatívne vlastnosti, veď každý z nás je jedinečnou osobnosťou. Stretnú sa teda pozitívne vlastnosti (usilovnosť, priateľskosť, dobrý športovec, spevák...) s negatívnymi (namyslenosť, bitkárstvo, posmievačstvo...) Deti tieto vlastnosti píšú deti samé a potom ich spoločne prediskutujeme, čo si pod tou - ktorou vlastnosťou predstavuje.

Aktivita: Môj priateľ

Cieľ: Prepojenie správneho myslenia a konania. Nahliadnutie do vnútra dieťaťa.

Pomôcky: papier, školské potreby

Forma: písomný prejav, test

Postup: (test): Ako vyzerá tvoj priateľ? Aké má oči, vlasy? Čo rád je? Prečo ho máš rád (rada)? Čo máte spoločné? Má rád zvieratá? Má súrodencov?

Úlohou detí je napísať odpovede na papier. Ja sa spýtam „Môžem sa pozerat’?“ Ide o nahliadnutie do vnútra dieťaťa na báze dobrovoľnosti. V prípade, že s tým nesúhlasí, rešpektujem jeho rozhodnutie. Celá aktivita je podfarbená hudbou. Hudbu postupne stišujem, až ju nakoniec vypnem. Potom sa začneme rozprávať.

Možno aj uhádneme o koho ide. Všetko závisí od toho, koľko dieťa chce prezradiť, aby sme o jeho priateľovi vedeli. Tu vidím, či je dieťa dobre motivované, aby otvorilo svoje vnútro a prejavilo sa. Súčasne sa dozviem informácie o jeho vzore, kladných vlastnostiach a empatii – schopnosti pochopiť iných. Súlad medzi emóciami a chcením je veľmi dôležitý.

Aktivita: Pašerák a colníci

Cieľ: Uvedomiť si telesný dotyk, lepšie vnímať druhého, pozorovanie.

Pomôcky: poskladaný papier – „drogové“ skladačky

Priebeh: Dnes je to veľmi aktuálne. Jeden žiak „pašerák“ vyjde za dvere a do triedy vojde tri razy po sebe s časovým odstupom. Pašerák má so sebou papierové skladačky – drogy. Úlohou colníkov je na základe pozorovania zistiť, kedy má drogy pri sebe. Otázky možno formulovať aj takto:

- „Kedy mal so sebou drogy?“ („Vtedy, keď ma vyduté vrečko!“)
- „Ako sa tváril?“ („Bojazlivo a nesmelo.“)
- „Ako odpovedal na otázky?“ Colníci sledujú jeho pohyby, mimiku, gestá.

Aktivita sa končí nájdením drog, tzn. telesným dotykom.

Aktivita: Srdiečko pre priateľa

Cieľ: Sebapoznávanie, sebaúcta.

Pomôcky: papierové srdiečka, školské potreby

Postup: Papierové srdiečka rozdám deťom. Ich úlohou je naznačiť, aké miesto v ich srdci zaberá priateľ, rodina či súrodenci. V tejto aktivite je dôležité podporiť dieťa. Mali by sme cítiť, že dieťa je otvorené a nemá zábrany. Je len na nás, ako ho ďalej budeme viesť.

Aktivita: Dvere

Cieľ: Uvedomenie si hodnoty priateľstva.

Pomôcky: potreby na kreslenie

Postup: Staré slovenské príslovie hovorí „Mať priateľa je šťastie.“. Keď chceme, aby sa niekto s nami priatelil, musíme ho k sebe pustiť. Každý človek má vo svojom srdiečku také dvere, cez ktoré vpúšťa svojho priateľa a teší sa na neho. Ak ho k sebe raz pustí, už neodíde.

Aktivita: Rozprávanie podľa obrázkov

Cieľ: Medzil'udské vzťahy, kolektívne vzťahy.

Pomôcky: obrázky z rôznych časopisov

Postup: Na obrázkoch z časopisov sú zobrazené deti pri hre, učení, športovaní a pod. Tieto osoby môžeme pomocou pozorovania, vnímania či správneho začlenenia spojiť srdiečkom, reťazou, čiarou. Podstatné je, aby deti vedeli povedať, prečo jednotlivé obrázky priradujú práve na to miesto.

Aktivita: Obchod

Cieľ: Vyjadriť svoje túžby, želania, spracovať svoje pocity a vytvoriť reálny obraz o sebe.

Pomôcky: papier a pero

Priebeh: Nachádzame sa v obchode, ktorý je plný rozličného tovaru, ale my sme bez peňazí. Na papierik napíšeme, čo by sme si priali. Nemusí to byť vec len z obchodu, môže to byť aj osoba či ľudská vlastnosť. Na druhý papierik napíšeme, čoho by sme sa chceli zbaviť. Nasleduje diskusia. U detí treba podporiť snahu byť dobrým človekom. Zároveň sa však majú vyvarovať odsudzovaniu tých, ktorí majú „na predaj“ viac negatívnych vlastností.

Aktivita: Poďakovanie

Cieľ: Vyjadriť poďakovanie, rozvoj tvorivosti.

Pomôcky: kresliace potreby

Priebeh: Písanie ďakovných listov. Vyjadriť svoju vďačnosť, radosť z priateľstva. Napr.: ďakujem, že si môj priateľ...; vďaka, ti za pekný deň, ktorý sme spolu prežili...; ďakujem, že si mi pomohol s matematikou...; som rád, že si bol na mojej narodeninovej oslave...; ďakujem, že si mi doniesol domáce úlohy, keď som bol chorý.... Každé dieťa odovzdá svojmu priateľovi poďakovanie.

Na záver:

Každá aktivita musí byť jednotlivo, samostatne vyhodnotená. Vedím rozhovor a pýtam sa:

- Ktorá aktivita sa ti najviac páčila?
- Aké to boli pocity?
- Ako sa ti spolupracovalo s priateľom?
- Bolo ťažké prispôbiť sa tomu druhému?
- Dokážete hovoriť bez obáv o svojich dobrých i horších vlastnostiach?
- V čom ti pomohli jednotlivé aktivity?

Poznámka autorky:

Ako som v úvode naznačila, priateľstvo si treba pestovať. Musíme sami na sebe pracovať, aby sme mali dobrého priateľa. Osoží mu úprimný záujem o jeho radosti i starosti. Časté stretnutia priateľstvo neoslavia, ba naopak, môžu ho ešte viac posilniť. Priatelia ťa nesklamú, preto si ich starostlivo vyberaj! Lebo podstatou trvalého priateľstva je slobody a šľastie.

PRACOVNÝ HÁROK – KTO SOM?

Meno:

Dátum:

- Ľudia, na ktorých mi v živote najviac záleží, sú ...
- Som na seba hrdý (á), keď ...
- Som sympatická osoba, pretože ...
- Ľudia, ktorých v živote najviac obdivujem sú ...
- Vlastnosti, ktoré na nich najviac obdivujem sú ...
- Moje najlepšie (najvýznamnejšie) vlastnosti sú ...
- Jedna z najlepších vecí, aké som kedy urobil, bola, keď ...

x X x

5 DRAMATIZÁCIA

5.1 Aktivity v ŠKD - Čarodejnice na Muráni

Poznáte rokfordskú čarodejnícku školu Harryho Potera?

Práve takouto sa tento rok stala Základná škola v Muráni. Jej riaditeľkou v ten deň bola hlavná čarodejníčka pani vychovávateľka, ktorá zorganizovala a viedla súťaž MISS STRIGA.

Po preštudovaní všeobecnej príručky kúziel sa na našej škole čarovalo, kúzliło, zaklínalo, v čarodejníckom kotly varilo. Každá striga – čarodejnica niečo do kotla primiešala, aby zázračný elixír neviditeľnosti slávu priniesol. Okrem elixíru to vrelo najmä dobrou náladou, spevom, tancom, šantením čarodejníč, ktoré svojimi kúzľami vyčarovali všetkým.

Za spoluprácu ďakujeme všetkým rodičom, ktorí premenili svoje deti na Lucie či Satany a samozrejme všetkým učiteľom a žiakom za vytvorenie čarodejníckej nálady, ktorá by určite potešila aj slávneho Harryho Potera.

STRIGÔNSKE DNI

Výchovný cieľ: Informovať žiakov o starých zvykoch a pranostikách. Medziľudské vzťahy.

Úloha: Strigônsky deň sa blíži, tak sa zapoj aj ty!

Podmienky súťaže:

1. Vytvor, čo najzaujímavejšiu strigu.
2. Odpútaj sa!
3. Fantázii sa medze nekladú.
4. Zasmej sa!

Pravidlá:

1. Striga môže mať akýkoľvek dopravný prostriedok.
2. Musí byť dostatočne upravená na nepoznanie.
3. Musí vedieť niečo o sebe povedať a ukázať čo dokáže (spievať, tancovať, strašiť či čarovať).
4. Súťaž bude rozdelená do dvoch kategórií: I. stupeň a II. stupeň.
5. Žiaci, ktorí sa chcú zapojiť do hlasovania o MISS STRIGU SYMPATIA dostanú hlasovacie lístky. Súčet všetkých hlasov rozhodne o víťazke.
6. Nad priebehom hlasovania bude držať ochrannú ruku strigônska notárka.

Úvodná scéna: Účinkujúce:

- Striga severu – Eskimácia – kráľovná
- Striga východu – Sibíria
- Striga západu – Parízia

- Striga juhu – Afrícia

Pomôcky: Čarovná palička, varecha, kotol, žaby, myši, oči z rýb, krídlo netopiera, myší chvostík z kartónu, múka, zázračná kniha – Čary a kúzla, metla.

Striga severu – Eskimácia:

Do všetkých pekiel tornádo udrelo! Zase sa mi čarodejnica palička zlomila. Kde to vlastne som? Vyzerá to tu akosi čudne. Smrteľníci na mňa hľadajú. Húúúúúps! Zázračný elixír neviditeľnosti vyprchal.

No nič, musím zavolať na pomoc mojej priateľky zo všetkých kútov sveta. A teraz moje milé zaklínadlá, presuňte moje sestry v prítomnosť, nech každá je tu ako hosť!

Sestry moje premilé, kráľovné východu, západu a juhu, prídte mi na pomoc!

Ostatné strigy (spolu):

Už sme tu! Eskimácia, kráľovná všetkých stríg a matka všetkého zlého a škaredého, aká krivda sa ti stala?

Striga severu – Eskimácia:

Sestry moje milené. Dnes, v strigônsky deň, sa mi čarovná palička zlomila a musíme elixír neviditeľnosti namiešať, aby sme mohli medzi smrteľníkmi potajme chodiť!

Striga východu – Sibíria:

Volanú ma Sibíria a som najväčšia striga východu.

Striga západu - Parízia:

A mňa zase Parízia a som striga západu.

Striga juhu – Afrícia:

Moje meno srach naháňa všetkým smrteľníkom. Afrícia sa volám!

Striga východu – Sibíria (pridáva do kotla):

Z múmie prach (múku), nech sme odteraz škaredšie!

Striga západu - Parízia:

A k tomu noci tmu, nech ochranu nám dá, nech sa pod jej rúškom všetko zlé ukrýva.

Striga juhu – Afrícia:

Pridáme aj škreky všetkých stríg. (Všetky nahlas zaškriekajú.)

Striga severu – Eskimácia:

Výkrik dievčaťa, čo niekto do priepasti zhodil.

Striga západu - Parízia:

Búrky, blesky zmiešajte tieto zlosti v kotli.

Striga juhu – Afrícia:

Čary, dovŕšte dielo magickosti.

Striga severu – Eskimácia:

Myší chvost a žabiu kožu.

Striga východu – Sibíria:

Oči z rýb chýbať nemôžu.

Striga západu - Parísia:

Slez a krídlo netopiera.

Striga juhu – Afrícia:

Jed hada mi hrdlo zvierá.

Striga severu – Eskimácia:

Sestry moje milené. Elixír už tíško vrie a nám opäť neviditeľnosť prinesie.

Striga juhu – Afrícia:

Zavolajme teraz k nám, strigy sveta na náš bál.

Ostatné strigy (spolu):

Zvolíme si najkrajšiu a najhoršiu z nás bosoriek.

Nasleduje predstavovanie bosoriek spojené s čarovaním, šantením a spievaním. Na záver Ministerstvo Mágie – porota – vymenuje MIS STRIGU. Zároveň sa vyhlási výsledok hlasovania o MISS STRIGU SYMPATIA.

x X x

5.2 Scenár „Od Luciji do Krašúna“ (muránske nárečie)

Som členkou folklórnej skupiny „Levenda“. Toto je jeden scenár z našich vystúpení.

(Na javisku sedí gazda – ide robiť stolšok, gazdiná má v košíku orechy a pri stole sú ženy, vaľkajú cesto na gágoríky.)

Žena: Jój, dák som tvrdo zamiesila. Budú sa nám ťažko robiť gágoríky. (Na javisko pribehnú ženy v bielych plachtách a s husími krídlami vymietajú kúty.)

Gazdiná: Šože sa to robí?

Gazda: Starká, veď dnes jer Luciji. V každom dome dnes potierajú dvere domov a stajní šesnocom, aby strigy nemali veľkú noc.

Gazdiná: No nilen dvere ale šesnok sa aj je, aby strigy šloveku neporobili.

Žena najstaršia: No nevestiško moja, teraz kod' zmo sa tak zišli nebudeme tak nemilobohu sedet', ale idemo nabyť a našistiť orechov a cesta namiesiť a narobiť gágoríkov.

A ti syn môj len rob tot stolšok, ale najskôr ponalievaj ženám aby im palce rezko robili.

Darinko, nože dones na stôl z komory slaniny a jadrišky šo si po robote potom prekúsia.

Ženy: Dobrý večer. (skupina žien prichádza z krikom na javisko)

Gazda: Pán boh daj aj vám! A šože tak krišíte?

Žena: Jaj gazda zle je s nami.

Gazda: A šo sa Vám prihodilo takô strašnô?

Žena: Strigy a bosorky nás celou cestou prenasledovali, len len že smo sem dobehli.

Gazdiná: No odjakživa na tento deň majú strigy veľkú moc, preto si každá zoberte kus šesnoku, urobte si s ním na šelo krížik alebo ho zedzte a tak odoženete aj bosoráctvo. (rozdáva šesnok ženám)

Žena: A toto šo tu máte, šo robíte gazdíško?

Gazda: (na javisku má rozrobený stolšok). No a ši neviete, že u nás je zvykom od Luciji do krašúna robiť stolšok? Každý deň musím daš na ňom urobiť.

Žena: Héj vera viemo, aj môj nebohý otec pán boh im daj večnú slávu to robievali a na povnošnú omšu na ňom v kostele sedeli.

Žena: Dajmo gazdovi pokoj nach len robí tot stolšok aby sme videli aký bude.

Žena: Radšej si zaspievajmo lakši nám pojde robota. Starká nože zašnite. (Pieseň: Nad Muráňom taká lúka je - jedna sloha)

Žena: Ženy dni sa míňajú šoskoro je tu krašún, mali by smo sa naušiť dákíe koledi šo ich susedom zaspievamo pod oblokmy.

Žena: Ja susede zaspievam túto:

Jesto v tomto dome stará vdovica, pristala by jej do ruky hodná sklenica. Dau by jej pán boh takýho vdovca š obe jej sypau kuroškám ovsa.

Žena: (zo smiechom rozpráva) Tetko veď pod oblokmy sa spievajú koledi. (zašne spievať)

Pieseň: Šťastie, zdravie, pokoj svätý vinšujeme Vám, či ste starí lebo deti nezáleží nám. Zďaleka sa berieme novinu Vás nesieme čo sa stalo dnešnej noci v meste Betleme.

Žena: Hej gazda – lepši sa Vám robí koť spievamo – nošak?

Gazda: Vera lepši, len ešte zaspievajte dáku (navrhne a robí ďalej stolšok).

Pieseň: Ó chýr preblahý ó čas predrahy. Zaslúbení dávno svetu, vykupiteľ hľa už je tu, ó chýr preblahý ó čas predrahy.

Žena: O pár dní je tu krašú vtodi choďá aj vinšovať.

Ja viem takýto vinš: Na vašom stole šervená ruža Vašej Aničke pekniho muža.
Ni tak pekniho, ako dobryho to Vám vinšujem zo srdca mého.
Na Vašom stole zelení venec že je Váš Janko pekny mládenec.
Za Vaším stolom veliký kyjak, že sú Váš bašík veliký piják.

Žena: Vinšovať chodili aj cigáni, mali kantišku a košík.

Koť im ništ nedali tak zavinšovali: Na Vašom stole veľa peňazí, koť ništ nedáte nach Vás porazí.

Žena: Gazda a ši tot stolšok do krašúna bude hotoví?

Gazda: Koť sa pousilujem tak bude.

Žena: Taký stolšok mámo aj my doma. Sedímo na ňom koť kravy dojímno.

Žena: Ženy nezabávajú gazdu nach ho dobre pocvekajú, aby sa no pónoc z neho nestrepali. To by bula hanba a rihot.

Žena: Koť pôjdete do kostela tak si zoberte veľa maku. Ameň.

Gazda: A preš? No dobre, dám na Vašo radi, len ešte daš zaspievajte a prekúste si.

Pieseň I. Aké to svetlo: Odrazu vzlietlo ponad nás? Aký to bájnny neobyčajný počut hlas? Bádame všetci podivné veci dejú sa čudesné žiare tu cez chotáre stelú sa.

Pieseň II. Aký je to svit čože to má byť v Betleme, hore sa majme hned povstávajúme zo zeme. Ej ej pastieri aké to chýri aký hlas či sa mi sníva či anjel spieva a zve nás. Poďme k nemu k mestu Betlemu, vstávajúme a vrúčne jeho narodenie vítajme.

Žena: Už smo robotu spravili, prekúsili smo si, zaspievali tak s pánom bohom ostávajúme. Idemo už domov.

Žena: (k obecenstvu sa otočí a povie) Ale Vám ešte pekne zavinšujem:

Vinšujem Vám šťastlivé a veselé sviatky, aby ste mali šitkyho dost' – soli, múky aj peňazí za hodinu tisíc razy. S pánom bohom ostávajúte.

x X x

5.3 O bábke, ktorá sa stratila

(Scénka sa odohráva na lesnej ceste – noc.)

Bábika: (Sedí na chodníku a plače.) och, aká som nešťastná!!! Otecko ma chcel odniesť svojej dcérke , ale ma, pozrite, stratil ...

Líška: (Ticho sa prikráda.) Řřřř ... Prečo plačeš, bábika? Čo sa Ti stalo?

Bábika: Stratila som sa. Bojím sa noci. Tetuška, prosím ťa, vezmi ma so sebou!

Líška: (Chichoce sa.) Kde ťa mám zobrať so sebou? Hi – hi – hi. Čo budem s tebou robiť?

Bábika: Hrali by sme sa.

Líška: Och, ty hlupaňa! Keby si bola sliepka, kohút alebo kurča, tak by som ťa zobrala. Ale ty si z gummy, nepotrebujem ťa. Maj sa dobre!

Bábika: (Sama vzdychá.) Och , aká som nešťastná!

Zajac: Uh, uh, prečo plačeš bábika?

Bábika: Lebo nie som sliepka, kohút, ani kurča.

Zajac: (Začudovane.) To Ťa stretla líška, však? Lebo to sú jej lahôdky.

Bábika: Zajačik, prosím ťa, vezmi ma so sebou! Bojím sa!

Zajac: A čo by som s tebou robil?

Bábika: Hrali by sme sa...

Zajac: Vieš, hladný som, a nie je mi do hrania, keby si bola mrkva, kapusta – tak by som Ťa zobral, ale Ty si len z gummy. My zajace gummy nejeme.

Bábika: Och , aká som nešťastná! Nikto sa so mnou nechce hrať. (Plače.)

Vlk: (Nečakane sa priblíži.) Oúú, oúú, prečo plačeš?

Bábika: Lebo nie som kapusta, ani mrkva. Prosím ťa strýčko, vezmi ma so sebou!

Vlk: Čo by som s Tebou robil?

Bábika: Hrali by sme sa.

Vlk: (Mlste.) Keby si bola ovca, jahňa alebo baran, tak by som Ťa zobral. Ale Ty si z gummy, čo by som s Tebou robil? (Odíde.)

Bábika: (Sama na scéne, neplače.) Och, práve vychádza slniečko, už sa viac nemusím báť. (Po chodníku sa blíži otecko s dcérou Petrou.)

Otec: Tu niekde som ju stratil. Bola tma a nevedel som ju nájsť.

Petra: Tu je otecko! Tu je stratená bábika! (Zoberie ju do náručia a objíma.)

Otec: Šťastie, že niekam neodišla.

Petra: Otecko, pozri, aké má oči... Určite sa v noci bála a plakala.

Otec: Možno neplakala! Nie sú to len kvapky rannej rosy?

x X x

5.4 Scénka – Báseň pre mamu

Osoby: Milan, Vlado, mamička.

Scéna: Detská izba, stôl, stoličky, hračky.

MILAN: (Učí sa báseň.)

VLADO: (Vbehne do izby.) Milan, čo je to s tebou? Už ťa dávno čakám, vykrikujem, vypiskujem na teba a ty nič.

MILAN: Vieš Vlado, ja dnes nemôžem ísť von.

VLADO: Nemôžeš? A to už prečo?

MILAN: Pozri sa, akú ťažkú báseň sa musím naučiť.

VLADO: Netáraj, pre takúto báseň? (Smiech.)

MILAN: Áno, musím sa naučiť báseň pre mamu.

VLADO: Škoda Milan, tak som sa tešil. Že si dnes pôjdeme zahrať futbal a potom pôjdeme na kofolu. Pozri, mám aj eurá.

MILAN: Vieš, mama bude mať meniny a ja by som ju chcel prekvapiť. No...

VLADO: Mohol by si tú báseň aj skrátiť alebo vynechať aj celý verš. (Smiech.)

MILAN: Uha, ale ako to potom bude vyzerat'? (Zatvári sa prekvapene.)

VLADO: Ukáž, ideme to celé prečítať pomaly a možno prideme na figeľ ako oklamať báseň Jednoducho vynechať kúsok. A mama nič nezbadá. Skúsime to.

MILAN: (Prstom sleduje verš po verši, čítajú pomaly a ťažkopádne.)

*Čože sa to vo mne skrylo,
to mi srdce veľmi bilo.
Ako povedať mame,
že ju mám veľmi rád?*

VLADO: No, nie je to až také ťažké. Vynechaj tretí riadok. Uvidíš bude dobre.

MILAN: Ja sa to nikdy nenaučím. Ide mi to na nervy. (Rozhadzuje rukami a hodí knižku na písací stôl.)

Vlado: Ale Milan, nebuď ako malé dieťa. Len pekne pomaličky. Skús to!

MILAN: (Postaví sa do pozoru a odrapoce skomoleninu – časť básne.)

*Čože sa to vo mne bilo
čo mi, čo mi srdce zbilo.
lebo ... lebo ... mám mamu rád.*

(Stojí prekvapený, že už skončil.) Vidí sa mi, že je to zlé.

VLADO: Ach, ty babroš! Tak tu zase vynechaj. (Ukazuje prstom.)

Milan a Vlado čítajú pomaly a ťažkopádne.

*Len čo som dnes ráno vstal,
kvietok mi tak povedal:
Oblečže si nový šat,
a mamke choď zaželať.*

MILAN: (Pripravuje sa na prednes, škriabe sa po hlave, prehýna sa.)

*... len čo som dnes... povedal,
tento kvietok ráno vstal ...
a mama mala meniny...*

(Zarazí sa. Drží si ústa rukou.) Vlado, veď toto nemôžem zarecitovať!

VLADO: Ty si ale trulo, tebe sa to nerýmuje a malo by sa, ako v iných básničkách. Nedalo by sa ešte niečo vynechať?

MILAN: No potom už z nej nič nezostane, ty somár.

MAMA: (Práve vtedy vchádza so zákuskami na tácní.) Čo tu robíte deti?

MILAN: Už sú hotové?

MAMA: Myslíš zákusky?

MILAN: Áno, milá mamička, ty robíš najlepšie zákusky k ovocným krémom. Vlado, ponúkni sa. (Začnú spolu jesť a po chvíli sa Milan ozve.) A kde je krém? Chýba v nich ovocný krém. To sú len také obyčajné zákusky, ja také nechcem.

MAMA: Noo, chvíľu som vás počúvala za dverami, ako sa učíte básničku a ako si ju skracujete. Tak som sa rozhodla, že ani ja sa nebudem babrať so zákuskami. Skrátila som si prácu a urobila som zákusky bez krému. (Zatvorí dvere a odíde.)

(Milan s Vladom pozerajú na seba.)

MILAN: Ja sa tú báseň naučím celú, neskrátim si ju.

VLADO: Ako chceš. Ja ťa už čakať nebudem. Idem hrať futbal. Ahoj. (Odíde a buchne dverami.)

(Milan pomaly a so záujmom číta celú báseň.)

Drahá moja mamička!

Čože sa to vo mne skrylo?

To mi srdce veľmi bilo.

Ako mame povedať,

že ju mám tak veľmi rád?

Len čo som dnes ráno vstal,

kvietok mi tak povedal:

Oblečže si nový šat,

a mamke chod' zaželať.

Každý kvietok je dnes taký,

má len slová plné vďaky.

No ešte dvakrát si ju prečítam a už ju budem vedieť celú. Ale veď to vôbec nie je ťažké a potom ju pôjdem povedať mame.

Poznámka autorky:

Scénka bola spracovaná a skrátaná. Použitá literatúra: Elena Matejková – Spoza školy. Scénky, sborové recitácie, monológy pre žiakov ZDŠ. 1964

x X x

5.5 J. Štítnická - O rybárovi a rybke (ukrajinská ľudová rozprávka)

Osoby: Rybár, rybárka, Zlatá rybka.

RYBÁR (*smutne sedí na brehu mora, hádže sieť a takto sa moru prihovára*): More, more, more sivé, daj nám rybku k suchej skyve, buď k nám, more, milostivé.

RYBÁRKA (*stojí v pozadí pred vetchou chalupou pri starom koryte a perie. More zašumí, zasvetielkuje*).

RYBÁR (*trhne sieťou, ťahá ju z vody a berie do ruky Zlatú rybku*).

ZLATÁ RYBKA: Pust' ma, starček, pust' ma v šíre more, vykúpim sa, urobím všetko, čo chceš.

RYBÁR (*láskavo vyberá Zlatú rybku zo siete a púšťa ju späť do mora*): Netreba mi výkupného, Zlatá rybka, plávaj si, kam len chceš. (*More zašumí, svetielkovanie zmizne.*)

RYBÁRKA (*vyskočí spred chalupy, podíde k rybárovi*): Ty hlupák hlúpy, starý. Či si nevidel, že je to zázračná rybka! Hneď a zaraz ju zavolaj a vypýtaj si od nej nové koryto. Staré nám už slnko rozsušilo.

RYBÁR (*podíde k moru a volá*): Rybka, Zlatá rybka, ukáž sa mi, ukáž! (*More zašumí.*)

ZLATÁ RYBKA (*sa zjaví*): Tu som, starček, k tvojim službám.

RYBÁR: Zmiluj sa nado mnou. Zlatá rybka, moja žena chce nové koryto, lebo staré nám už slnko vysušilo.

ZLATÁ RYBKA: Netráp sa, starček, bude mať, čo si želá. (*Zmizne. More zašumí, zmizne staré koryto, na jeho mieste stojí nové, biele.*)

RYBÁRKA (*v prvom okamihu je prekvapená, no odrazu nahnevane príde k rybárovi a osopí sa naňho*): Či nevidíš, ty stavec hlúpy, nemúdry, že nám rybka naozaj dá, čo si zaželáme? Tak ja si teraz želim nielen nové koryto, ale aj nový domec s dubovými vrátami, ten starý je už taký vetchý, že sa nám čo nevidieť nad hlavou rozsype.

RYBÁR (*si vzdychne a volá do mora*): Rybka. Zlatá rybka, ukáž sa mi, ukáž! (*More zašumí, hádže mierne vlnky*).

ZLATÁ RYBKA (*sa zjaví*): Čo si želaš, starček?

RYBÁR: Nehnevaj sa, Zlatá rybka, ale mojej žene nestačí nové koryto, chce aj nový domec s dubovými vrátami.

ZLATÁ RYBKA: Netráp sa, starček, bude mať, čo si želá. (*Zmizne. Tam, kde stála stará chalupa, stojí nový domec s dubovými vrátami.*)

RYBÁRKA (*si ho chvíľu s údivom prezerá, ale potom sa zlostne oborí na rybára*): Ach, ty hlava hlúpa, dubová ako tie vráta dobové na novom domci! Zavolaj rýchle rybku a povedz jej že nechcem byť viac sedliačkou, ale chcem byť šľachticnou!

RYBÁR (*skloní hlavu, smutne kráča k moru a volá*): Rybka. Zlatá rybka, ukáž sa mi, ukáž! (*More zasipí, vlny bijú o breh.*)

ZLATÁ RYBKA (*sa zjaví*): Želáš si, starček?

RYBÁR: Nie ja, Zlatá rybka, moja žena nechce byť viac sedliačkou, ale chce byť šľachticnou.

ZLATÁ RYBKA: Netráp sa ty, dobrý starček, bude ako si želá. (*Zmizne. Zmizne aj nový domec. Na jeho mieste sa zjaví pyšný palác. Stará rybárka sa zmení na šľachticnú.*)

RYBÁRKA (*ako šľachticná sa pyšne prechádza pred palácom, len tu skríkne na starčeka*): Sluhom mi budeš, paholkom, ale prv, než ťa stráže odvedú, zavolaj rybku, lebo ja chcem byť nie šľachticnou, ale cárovnou!

RYBÁR (*ešte hlbšie skloní hlavu a zúfalým hlasom volá*): Rybka. Zlatá rybka, ukáž sa mi, ukáž! (*More zahučí, vysoko vlny hádže.*)

ZLATÁ RYBKA (*sa zjaví*): Čože ťa trápi, dobrý starček?

RYBÁR: Nuž čože by ma netrápilo, keď vidím, ako mi moja starká spyšnela. Už nechce byť žiadnou šľachticnou, chce byť cárovnou!

ZLATÁ RYBKA: Stane sa starček, netráp sa. (*Zmizne. More buráca, palác zmizne, stojí tu pyšný cársky palác a pred ním pyšná cárovná – rybárka.*)

RYBÁRKA (*s pyšne zdvihnutou hlavou, ani sa nepohne z miesta, kričí na rybára*): nie, ani cárovnou byť mi nestačí. Chcem sa stať silnou morskou panovnicou, aby sa mi klaňalo všetko nielen na zemi, ale aj v mori. To si želim, to nech mi rybka splní!

RYBÁR (*bojzljivo volá*): Rybka, Zlatá rybkááá! (*More reve, besnie, zúri.*)

ZLATÁ RYBKA: Čo si želáš, starček dobrotivý?

RYBÁR: Ach, Zlatá rybka, mojej starkej sa už nežiada byť cáricou, chce byť silnou morskou panovnicou, aby sa jej klaňalo všetko nielen na zemi, ale aj v mori.

ZLATÁ RYBKA (*veľmi vážne rečie*): Priveľmi spyšnela, hcela žiť bez práce, iba rozkazovať, mať krásne paláca, nad ľuďmi panovať, v celom svete vládnuť. Kto chce žiť bez práce, bez lásky k ľuďom, en sa sám odsúdi, stane sa bedárom! (*A vpláva do hlbín mora.*)

More sa utíši, starček so sklonenou hlavou sa obráti a tu, hľa, zázrak nad zázraky! Opäť tu stojí vetchá chalupa, pred ňou rozsušené koryto, za korytom rybárka).

RYBÁR: *(prekvapený zastane, potom sa obráti k moru a s hlasom plným úľavy d'akuje.)*
Ďakujem ti more modrosivé, že si ku mne také milostivé.

x X x

5.6 Ľ. Feldek – Kuchárska kniha pre deti, ktoré chcú variti vedeti!

(Na javisko príde chlapec v kuchárskej čapici, s varechou a veľkou knihou.)

Dobrá chuť!
Som kuchár Vandel' Knedľa!
Naučím vás variť svoje jedlá!
Sám ich jem a nemám čo banovať.
Mám brucho, na ktorom sa dá stanovať.

(Otvorí knihu a číta.)

Cesto.
Opýtaj sa, kde sa robí cesta.
Na tú cestu vyklop vandel' cesta.
Vyvalkať ho príde parný valec!

(Obráti list, to isté pri každom recepte.)

Pirohy.
Cirkulár si dones do kuchyne.
Vyhod' radšej iné rárohy.
Ak nebude dobrý na nič iné,
vykrojíš ním z cesta pirohy.

Buchty.
Keď sa nikto nedíva,
vezmeme dve kladivá.
BUCH! ja,
BUCH! ty,
máme buchty.

Lekvár.
Keď si chorý,
liek var.
Nevieš ktorý?

Lekvár!

Krúpy.

Z neba čaká krúpy,
kto je skúpy.
Kto chce variť,
ten si krúpy
kúpi.

Mrkva.

Keď chceš variť jedná z mrkvy,
túto knihu nepokrvi!
Mrkva rastie snehuliakom v nosoch.
Taký je zo snehuliaka osoh.

Mlieko.

Bez kože sa mlieko variť nedá.
Každý garbiar vám jej kúsok predá.

Mäsité polievky.

Pávie oko si už videl?
Vypáraj mu oká z krídel!
Do mäsitých polievok
potrebuješ zopár ôk.

Palacinky.

Chceš si upiecť palaciniiek zopár?
Od výpravcu požičaj si lopár!
Veď pokým sa palacinky upečú,
iba dva – tri rýchliky utečú.

(Zatvorí knihu.)

To je všetko.
Varte zdarne.
Receptov sú rôzne sorty.
Nezaneste do lekárne
recept na pečenie torty!

Poznámka na záver:

Rola Vendel'a Knedľu nie je náročná. Humorné veršičky si každý ľahko zapamätá. S oblečením tiež nie sú starosti. Brucho si vypchá (napr. vankúšom), opáše zásteru, nasadí bielu čiapku a varecha sa nájde v každej domácnosti.

Môžete si pripraviť aj zábavný kvíz, v ktorom vystúpi Vendel' Knedľa. Úlohou ostatných je uhádnuť správne recepty. Kto povie najviac, vyhráva.

x X x

5.7 Scénka - Zimné radovánky „Chumelí sa, chumelí!“

Scénka pre deti 8 – 10 ročné.

Osoby: Rozprávačka, Betka, Janko, Zuzka, Ferko, Katka, Jurko, Števkó, Snehuliak, 5 – 6 detí.

Miesto: Ľubovoľné, stačí pódium posypané vetou, ktorá značí sneh. Snehové gule ležia na pódium. Zhotovené sú z papierovej vaty, polepené skleným práškom.

Obsadenie: rozprávačka – milé malé dievčatko s pekným prednesom, výslovnosťou a mimikou. Betka – 8 – 10 ročná, smelá, veselá. Janko – 6 – 7 ročný, vrtký, malý šibal. Ferko – 9 ročný, smelým, trochu bitkár a posmeškár. Zuzka – malé bojazlivé 7 ročné dievčatko. Ostatné deti volíme ľubovoľne, hlavne aby boli smelé, veselé a vedeli sa vžiť do svojich úloh. Snehuliak je starší 10-ročný chlapec s pomerne hrubším hlasom, trochu vážnejší. Stojí vlastne za kulisou, na ktorej je nakreslený snehuliak – iba hlava je jeho. Zamaskovaný je na snehuliaka – natretý na bielo, na nos je priviazaná papierová mrkva, na hlave stará sivá čiapka, v ústach fajka.

Kostýmy: Ak chceme mať scénu v mestskom prostredí, tak sú deti oblečené tak, ako chodia na zimné športy. Ak chceme mať dedinské prostredie, deti majú dedinský kroj, dievčatá na ňom vlniačky a chlapci krátke kožúšky.

ROZPRÁVAČKA (*stojí v popredí javiska, mierne sa ukloní a povie*): Chumelí sa, chumelí ... Zdramatizované pásmo veršov Ľudmily Podjavorinskej. (*Malá pauza, potom pokračuje.*) Chumelí sa , chumelí... Mačka sedí v kúdeľi... Na ulicu bežia deti ako v bielom páperí. (*Z rôznych strán prichádzajú deti a posunkami sa zvolávajú.*) Bumbarasa, bumbarasa, mladí s jasotom zvoláva sa...

FERKO: Bude cirkus na ľade...

ŠTEVKO: Pod'ťe, deti, pod'ťe k porade!

BETKA (*nakukne na scénu posledná, potom vyjde a povie*): Čože sa to vonku belie? Čože je to za páperie na doline, na horách? Jaj, veď je to prvý sňah!

ROZPRÁVAČKA: Zvýskli chlapci od radosti.

CHLAPCI: Budeže to veselosti!

JANKO: Plná je ho ulica!

FERKO: Budeže to sanica!

BETKA (*podíde k chlapcom a vyzýva ich*): Hopsa, chlapci, kto je smelec, v snehu spraviť kotrmelec? (*Chlapci sa pokúšajú s úspechom i bezúspešne robiť kotrmelece. Smiech.*)

ROZPRÁVAČKA: Myslíte, že váhajú? Už, sa v ňom aj váľajú!

JURKO: Čože to len! – ale vrbu kto z vás spraviť? Ja mám prvý odvahu postaviť sa do snehu!
(*Urobí „stojku“ na hlave.*)

FERKO: Pozrite, ako sa chvastá. Bác mu guľu do nosa! (*Čo hovorí, to aj spraviť, trafiť Jurka do nosa. Na to sa rozprúdi veselá guľovačka za výdatného smiechu a výskotu. Treba dbať na to, aby deti boli prirodzené a scénu prežívali. Chlapci sú v útoku, dievčatá v obrane.*)

JURKO: Ľudia, moji, rata, rata proti mne je celá čata!

ZUZKA: Letia bomby ulicou...

JANKO: Kryte uši čapicou!

ZUZKA: Dosť už, chlapci, nech je mier! Mne už kvaclo za golier!

FERKO: Ejha! Jujujúúú (posmieva sa), choď, mamka ťa ofúka.

ŠTEVKO: Čože je to za baba, koho v snehu oziaba? (*Deti sa prestanú hádzat', oprašujú sa navzájom a upravujú sa. Vtom Betka zavolá.*)

BETKA: Pozrite sa, deti, panák!

ŠTEVKO: Kdeže sa ten panák vzal? (*Deti sa zbiehajú k snehuliakovi a obzerajú si ho.*)

ZUZKA: ... čiapka sivá ...

JANKO: ... hlava krivá ...

FERKO: a fajku vám v ústach má!

KATKA: V košielke, neborák ...

ŠTEVKO: Čože je to za panák? (*Podíde bližšie k snehuliakovi.*)

FERKO (*výsmešne*): Jaj, veď je to snehuliak! (*Deti sa pochyťajú za ruky a tancujú okolo snehuliaka. Musí to byť zase veselé a nenútené.*)

JANKO: Hopsasa, kamarát, poďže sa ty s nami hrať!

ZUZKA: Hádzat' sniežkom ...

BETKA: Dolu briežkom veselo a sánkovať! (*Deti pritom stále obškakujú snehuliaka. Zrazu Ferko povie.*)

FERKO: No, už sme sa dosť nahrali, do školy treba ísť vari ...

BETKA: Lepšie predsa k teplej peci „krát“ sa učiť pomaly.

(Na deťoch vidieť, že už majú zábavy dosť a postupne sa rozpráchnu domov.)

SNEHULIAK *(zostal sám a opustený. Pohundre si na deti a zrazu nahlas povie):* Bez kožucha lepšie mne je len tu von. Čo aj ja snád' neviem „krát“, dobre si viem vyrátať – v teplej škole proti vôle, čo by sa mi mohlo stať..

x X x

ZÁVER

„Svet okolo nás je plný nádherných prírodných javov, nad ktorými žasne rozum a srdce pookreje – ak ich dokážeme vidieť.“

A.Einstein

Prebúdzanie lásky k prírode a rozvíjanie environmentálneho povedomia ľudí je správny smer. Najlepšie je začať u detí, aby sa pre ne stal priateľský prístup k prírode a životnému prostrediu samozrejmosťou. Podarí sa to však len vtedy, ak dáme do nášho úsilia kúsok srdca. Zachránime ju len vtedy, ak preukážeme trochu lásky, hoci len preto, že je krásna a krásu potrebujeme.

Cieľom environmentálnych aktivít je predstaviť a konfrontovať tvorivé hry s dôrazom na les, jeho význam a hodnoty pre človeka i planétu Zem.

Najvd'áčnejším objektom zdravotnej výchovy sú deti a mládež. Je potrebné podchytiť záujem detí, aby si osvojili, čo najviac užitočných vedomostí, ktoré majú ovplyvniť ich správanie a návyky. Kľúčovou otázkou sú vhodné metódy, formy a motivácia.

Cieľom školy podporujúcej zdravie je pestovanie pozitívneho vzťahu k vlastnému zdraviu a osvojenie zdravého životného štýlu. Z metodického hľadiska je potrebné využívať príbehy, básničky na rozvoj komunikačných schopností a tvorivosti. Doplňovačky a krížovky využívať na overenie a upevnenie získaných poznatkov. Dôležité pre zdravie je pohyb a pravidelné cvičenie.

Cieľom literárnych aktivít je zábavnou formou overiť si znalosti detí z tohto odboru. Literárne aktivity rozvíjajú intelekt, tvorivosť, logické myslenie a dbajú o všestranný rozvoj osobnosti.

V súčasnej uponáhľanej dobe máme málo času na seba i tých okolo nás. Chýbajú nám schopnosti a zručnosti a ochota vnímať tých druhých, načúvať ich radostiam, starostiam, tolerovať a pochopiť názory a postoje tých druhých. Vcítiť sa do prežívania, vedieť vypovedať vlastné pocity...

Cieľom etickej výchovy je viesť deti k porozumeniu, pochopeniu jeden druhého, rozvíjanie pozitívnych stránok osobnosti človeka k pomoci, k spolupráci, úcte, priateľstvu a láske.

Obsah dramatickej výchovy je potrebné orientovať na rozvoj emocionality, tvorivosti a rozvíjanie poznania. Dramatická hra ja odrazovým mostíkom pre vychovávateľa v zdokonaľovaní sa a hľadaním metód, postupov a prostriedkov pri práci s deťmi. Praktické ukážky ukazujú ako postupne s deťmi dramatickú výchovu uplatňovať, aby deti zažili hravú aktivitu, plnú tvorivosti, voľnosti a radosti s pocitom seberealizácie.

Slovo autorky na záver:

Dostáva sa vám do rúk súbor aktivít, používaných v ŠKD. Metodický list je určený vychovávateľkám. Máte príležitosť chcieť, konať, činiť, tvoriť a pracovať.

Súčasne vyjadrujem úctu a vďaku všetkým pedagogickým pracovníkom za ich zodpovedný prístup a za každodennú obetavú prácu.

V profesijnej činnosti vám želám veľa úspechov, radosti a šťastia.

ZOZNAM ODPORÚČANEJ LITERATÚRY

- ČO PREZRÁDZA STROM – 1. časť programu Tajomná živá planéta, Program environmentálnej výchovy. Vydala: Zelená linka, 1.mája 898, 020 01 Púchov, 1997
- ČO PREZRÁDZA ZELEŇ – 2. časť programu Tajomná živá planéta, 1998
- ČO PREZRÁDZA DIVOČINA – 3. časť programu Tajomná živá planéta, 2002
- ZEM NIE JE NA JEDNO POUŽITIE – program environmentálnej výchovy na tému odpad. Vydala Zelená linka, Ul. Štefánika 817, 020 01 Púchov, 1999
- HRA NA JEDNOROŽCA – Projektová práca ako forma environmentálnej výchovy. Príručka pre učiteľov. 1999
- JA A PRÍRODA – Program environmentálnej výchovy, 1999
- ZELENÝ ZOŠIT – A- Projekt n.o. Liptovský Hrádok, 2001
- SOBOTOVÁ, J. A KOLEKTÍV: Materská škola podporujúca zdravie. Metodická príručka pre MŠ realizujúce projekt. Bratislava, 2002
- ALTERNATÍVNE FORMY ENVIRONMENTÁLNEJ VÝCHOVY – Stredisko environmentálnej výchovy. Osvety. Bambi, 1995
- ROCHE, O: Etická výchova
- VOPEL, K. – ALEXOVÁ, S. – Nechaj ma, chcem sa učiť sám I. – IV.
- MATEJKOVÁ, E: Spoza školy - Scénky, zborové recitácie, monológy pre žiakov ZDŠ. 1964
- ŠTÍTŇICKÁ, J: O rybárovi a rybke (ukrajinská ľudová rozprávka)
- FELDEK, L.: Kuchárska kniha pre deti, ktoré chcú variti vedeti!
- Učiteľské noviny: 16/2002, 10/2004, 40/2004
- Vychovávateľ: 6/2002, 8/2005, 3/2006, 8/2006, 4/2007, 7/2008, 10/2008, 1/2009, 5/2009, 10/2009

Obrazová príloha (v novom súbore - 11 obrazových príloh)

Podme spolu maľovať, hľadať, kombinovať a rozprávať príbehy. Veselé obrázky podporujú logické myslenie, koncentráciu a fantáziu.