

DIGITÁLNY ZOŠIT AKTIVÍT

ZDRAVÁ MYSEĽ ZDRAVÉ TELO ZDRAVÁ BUDÚCNOSŤ
MALÉ PARTNERSTVÁ V OBLASTI MLÁDEŽE | 2025-1-PL01-KA210-YOU-000361815



Co-funded by
the European Union



INFORMÁCIE

Názov projektu:

Healthy Mind Healthy Body Healthy Future

Typ projektu:

Malé partnerstvá v oblasti mládeže (KA210-YOU)

Číslo projektu:

2025-1-PL01-KA210-VYOU-000361815

Partneri:

Poľsko Nadácia dobrých činov Slovensko-Gulocka Türkiye-ODAK

**Webová stránka:**

<https://healthymindbodyfuture.eu/>

Sociálne médiá:

Facebook Instagram

Obdobie implementácie:

01.11.2025 - 31.12.2026 (14 mesiacov)



Co-funded by
the European Union



OBSAH

1. Informácie o projekte

2. Obsah

3. Úvod

4. Aktivity

5. Nájdite si niekoho, kto... – Prelom ľadov pre zdravé návyky

a. Čo znamená zdravý život? – Brainstorming a reflexia

b. Zdravý životný štýl v celej Európe – porovnanie krajín

c. Týždenný fitness tracker – Budovanie zdravých pohybových návykov

d. Zdravé rozhodnutia v reálnom živote – Výzva na riešenie problémov

e. Nutričný detektív – Budovanie základov zdravého jedla

f. Mýtus alebo fakt? Vyvracanie mylných predstáv o zdravom stravovaní

g. Mládež verzus aktívny životný štýl – je cvičenie ťažké?

h. Myseľ a rovnováha: Pochopenie stresu, emócií a relaxácie

i. Čas na kvíz – Otestujte si svoje znalosti o zdravom životnom štýle

j. Zdravý životný štýl a hnutie Slow Food

6. Dodatky

7. Vodná výzva

a. Mini sledovač zvykov

b. Stupnica hladu a sýtosti

c. Kontrolný zoznam zdravej výživy

d. Sprievodca inteligentným výberom potravín

8. Záver



Co-funded by
the European Union



ÚVOD

Mladí ľudia dnes čelia čoraz väčšiemu počtu výziev, ktoré ovplyvňujú ich fyzickú, duševnú a emocionálnu pohodu. Sedavý životný štýl, nezdravé stravovacie návyky, zvyšujúci sa čas strávený pred obrazovkou, tlak sociálnych médií, stres a obmedzené príležitosti na zmysluplnú fyzickú aktivitu sa stali bežnými problémami v celej Európe. Zároveň pracovníci s mládežou, pedagógovia a komunitní lídri zohrávajú čoraz dôležitejšiu úlohu pri pomoci mladým ľuďom rozvíjať zdravšie návyky a robiť informované rozhodnutia o životnom štýle.

Projekt Zdravá myseľ, zdravé telo, zdravá budúcnosť bol vyvinutý ako reakcia na tieto výzvy. Spolu s partnerskými organizáciami zo Slovenska, Poľska a Turecka sa projekt zamerail na podporu zdravého životného štýlu prostredníctvom neformálneho vzdelávania, praktických vzdelávacích skúseností a výmeny inovatívnych metód. Počas projektu sme skúmali, ako spolu súvisia výživa, fyzická aktivita a duševná pohoda a ako ich možno integrovať do pútavých vzdelávacích aktivít pre mladých ľudí.

Táto príručka je jedným z hlavných výsledkov projektu. Ponúka súbor praktických nápadov, metód workshopov, interaktívnych aktivít a nástrojov pripravených na použitie, ktoré sa dajú ľahko prispôbiť rôznym vzdelávacím prostrediam. Publikácia je určená na podporu pracovníkov s mládežou, učiteľov, školiteľov, dobrovoľníkov a organizácií pracujúcich s mladými ľuďmi, ktorí chcú podporovať zdravší životný štýl inkluzívnym, kreatívnym a pútavým spôsobom.

Sprievodca je rozdelený do troch tematických kapitol, ktoré odrážajú tri základné dimenzie pohody skúmané v rámci projektu: výživa a zdravé stravovacie návyky; výhody fyzickej aktivity a zároveň prezentácia inovatívnych prístupov k športu a pohybu; podpora emocionálnej pohody, odolnosti, zvládania stresu a pozitívneho duševného zdravia.

Každá kapitola kombinuje základné informácie s praktickými aktivitami, metódami diskusie, pracovnými listami a vzdelávacími zdrojmi vyvinutými a testovanými počas medzinárodných mobilít projektu.

AKTIVITA 1

Nájdite si niekoho, kto... – Prelom ľadov pre zdravé návyky

„Nájdite niekoho, kto...“ je interaktívna aktivita, ktorá má účastníkom pomôcť navzájom sa spoznať a zároveň predstaviť tému zdravého životného štýlu. Namiesto toho, aby sa účastníci jednoducho predstavili, táto aktivita podporuje zmysluplné rozhovory založené na každodenných návykoch súvisiacich so zdravím a pohodou. Pohybom po miestnosti a interakciou s rôznymi ľuďmi účastníci objavujú spoločné záujmy, premýšľajú o svojich vlastných životných štýloch a začínajú budovať vzťahy v rámci skupiny. Táto aktivita vytvára otvorenú a pozitívnu atmosféru a slúži ako vynikajúci úvod do workshopov zameraných na výživu, fyzickú aktivitu, duševnú pohodu alebo podporu zdravého životného štýlu.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

- zoznámiť sa s ostatnými členmi skupiny interaktívnym a pútavým spôsobom;
- identifikovať bežné návyky zdravého životného štýlu medzi účastníkmi;
- zamyslieť sa nad svojím vlastným každodenným správaním súvisiacim so zdravím;
- uvedomiť si dôležitosť malých každodenných návykov pre udržanie fyzickej a duševnej pohody.

Cieľová skupina

10 – 30 účastníkov. Mládežnícki pracovníci, mladí ľudia, pedagógovia, učitelia, dobrovoľníci a zmiešané medzinárodné skupiny.

Detaily

Trvanie 15 – 20 minút, Materiály: Pracovný list „Nájdite niekoho, kto...“ (jeden na účastníka), Perá alebo ceruzky

Príprava

Vytlačte si jeden pracovný list pre každého účastníka a uistite sa, že je dostatok priestoru na voľný pohyb účastníkov po miestnosti. Povzbudzte účastníkov, aby počas aktivity interagovali s čo najväčším počtom rôznych ľudí.

Podrobné pokyny

• Krok 1 – Úvod (2–3 minúty)

Privítajte účastníkov a vysvetlite im, že cieľom aktivity je navzájom sa spoznať a zároveň preskúmať každodenné zdravé návyky.

Dajte každému účastníkovi pracovný list s niekoľkými tvrdeniami. Vysvetlite, že jeho úlohou je prejsť sa po miestnosti, porozprávať sa s rôznymi účastníkmi a nájsť niekoho, kto zodpovedá každému tvrdeniu. Keď nájdete vhodnú osobu, mali by napísať jej meno do príslušného políčka.

Povzbudzte účastníkov, aby sa rozprávali s čo najväčším počtom rôznych ľudí. Ak to veľkosť skupiny dovoľuje, každý účastník by mal podpísať iba jedno políčko na pracovnom hárku inej osoby, aby sa maximalizovala interakcia.

• Krok 2 – Nájdite niekoho, kto... (10 – 12 minút)

Účastníci sa pohybujú po miestnosti a kladú si navzájom otázky súvisiace s výrokmi.

Príklady vyhlásení zahŕňajú:

- Nájdite niekoho, kto vypije aspoň 2 litre vody denne.
- Nájdite si niekoho, kto pravidelne cvičí.
- Nájdite si niekoho, kto spí aspoň 7–8 hodín každú noc.
- Nájdite si niekoho, kto sa stravuje zdravo a vyvážene.

Účastníci pokračujú, kým nevyplnia čo najviac políčok alebo kým neuplynie vyhradený čas.

• Krok 3 – Skupinová reflexia (5 minút)

Znovu spojte účastníkov a začnite krátku diskusiu s otázkami, ako napríklad:

- Ktorý zdravý zvyk sa vám najľahšie objavil?
 - - Ktorý bol najťažší?
 - - Prekvapilo vás niečo pri rozhovore s ostatnými?
 - - Zistili ste niečo nové o svojich spoluhráčoch?
 - - Ktorý zdravý návyk by ste si vo svojom živote najradšej vylepšili?
 - - Prečo si myslíte, že niektoré zdravé návyky sa udržiavajú ľahšie ako iné?

Povzbudzte účastníkov, aby si uvedomili, že zdravý životný štýl sa buduje skôr prostredníctvom mnohých malých každodenných rozhodnutí než prostredníctvom veľkých zmien.

Rozbor

Hoci je táto aktivita jednoduchá, poskytuje cenný pohľad na skupinu súčasných zdravotných návykov a zároveň vytvára otvorené a priateľské vzdelávacie prostredie. Povzbudzuje účastníkov, aby sa zamysleli nad svojimi vlastnými rutinami bez posudzovania a ukazuje,

že zdravý životný štýl sa môže pre rôznych ľudí javiť odlišne. Aktivita tiež pomáha účastníkom nadviazať kontakty, ktoré uľahčujú komunikáciu a spoluprácu počas zvyšku programu.

Výsledky vzdelávania

Účastníci:

- zoznámiť sa s ostatnými členmi skupiny;
- zvýšiť povedomie o zdravých životných návykoch;
- rozvíjať komunikačné a medziľudské zručnosti;
- zamyslieť sa nad svojimi vlastnými dennými rutinami a identifikovať oblasti, ktoré je možné zlepšiť;
- vytvoriť pozitívnu učebnú atmosféru pre budúce workshopy.

Tipy pre facilitátorov

Povzbudzujte účastníkov, aby viedli krátke rozhovory, a nie aby len kládli otázky áno/nie.

Ak sa viacero účastníkov zhoduje s rovnakým tvrdením, povzbudte diskusiu o tom, ako si tento zvyk osvojili.

Pripomeňte účastníkom, že neexistujú žiadne „dokonalé“ odpovede – cieľom je učiť sa jeden od druhého, a nie porovnávať životné štýly.

Ak je skupina obzvlášť veľká, zvýšte počet výrokov, aby ste podporili širšiu interakciu.

Nápady na adaptáciu

Pre mladších účastníkov: Používajte jednoduché tvrdenia podložené ikonami alebo obrázkami.

Pre online stretnutia: Účastníci môžu aktivitu dokončiť pomocou miestností na skupinové stretnutia alebo platforiem pre spoluprácu, ako sú Padlet alebo Google Jamboard.

Pre pokročilé skupiny: Pridajte reflexívne vyhlásenia, ako napríklad

Nájdite niekoho, kto nedávno zmenil jeden nezdravý zvyk.

Nájdite si niekoho, kto rád varí zdravé jedlá.

Nájdite niekoho, kto inšpiroval inú osobu, aby sa stala aktívnejšou.

Rozvinuté kompetencie

- | | | |
|-----------------------|------------------------|---------------------|
| • Komunikácia | • Sebapoznanie | • Aktívna účasť |
| • Sociálna interakcia | • Zdravotná gramotnosť | • Budovanie vzťahov |

AKTIVITA 2

Čo znamená zdravý život? – Brainstorming a reflexia

Táto brainstormingová aktivita povzbudzuje účastníkov, aby preskúmali koncept zdravého životného štýlu z rôznych perspektív a uvedomili si, že zdravie presahuje rámec výživy a fyzickej aktivity. Zdieľaním vlastných skúseností a nápadov si účastníci rozvíjajú širšie chápanie pohody vrátane jej fyzického, duševného, emocionálneho a sociálneho rozmeru.

Aktivita podporuje aktívnu účasť od samého začiatku workshopu a poskytuje lektorom cenný vhľad do existujúcich vedomostí, presvedčení a vnímania účastníkov. Nápady vytvorené počas brainstormingu sa môžu počas školenia opätovne prehodnocovať, keďže sa zavádzajú nové koncepty a zdravé návyky.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

definovať pojem zdravý životný štýl z viacerých perspektív;

uvedomiť si, že blahobyt pozostáva z prepojených fyzických, duševných, emocionálnych a sociálnych rozmerov;

zamyslieť sa nad vlastným chápaním zdravého životného štýlu;

vymieňať si nápady a učiť sa zo skúseností ostatných účastníkov.

Ciel'ová skupina

10 – 30 účastníkov. Mládežníci pracovníci, pedagógovia, učitelia, dobrovoľníci, mladí ľudia a zmiešané medzinárodné skupiny.

Detaily

Trvanie 20 – 30 minút, Materiály: Lepiace papieriky (jednofarebné alebo viacfarebné), fixky alebo perá, papier na flipchart, biela tabuľa alebo veľký priestor na stene.

Príprava

Pripravte si flipchart alebo tabuľu s otázkou: „Čo pre vás znamená zdravý život?“ Uistite sa, že je dostatok miesta pre účastníkov na umiestnenie ich lepiacich papierikov a pre lektora, aby ich mohol počas diskusie roztriediť do kategórií.

Podrobné pokyny

- **Krok 1 – Individuálna reflexia (3 minúty)**

Úvodom aktivity je potrebné požiadať účastníkov, aby sa individuálne zamysleli nad otázkou: Čo pre vás znamená zdravý život?

Povzbudíte ich, aby sa zamysleli nad vlastnými skúsenosťami, a nie aby hľadali „správne“ odpovede. Požiadajte účastníkov, aby na každý papierik napísali jedno slovo alebo jednu myšlienku a povzbudzujte ich, aby si v rámci stanoveného času zaznamenali čo najviac nápadov.

- **Krok 2 – Zdieľanie nápadov (5 minút)**

Požiadajte účastníkov, aby si nalepili svoje lepiace papieriky na flipchart alebo tabuľu a stručne nahlas prečítali svoje myšlienky. Počas zhromažďovania poznámok povzbudzujte účastníkov, aby si všímali podobnosti a rozdiely medzi odpoveďami.

Príklady môžu zahŕňať:

- | | | |
|------------------------------|-------------------|--------------------------------|
| -Vyvážená výživa | -Duševná pohoda | -Trávenie času v prírode |
| -Pravidelná fyzická aktivita | -Pozitívne vzťahy | -Rovnováha medzi |
| -Kvalitný spánok | -Čas na relax | pracovným a súkromným |
| -Pitie dostatočného | -Osobná hygiena | životom |
| množstva vody | -Zvládanie stresu | -Šťastie, starostlivosť o seba |

- **Krok 3 – Zoskupenie spoločných tém (5 – 7 minút)**

Spolu s účastníkmi rozdeľte lepiace papieriky do širších kategórií. Medzi možné témy patria:

- | | |
|----------------------|--|
| -Zdravé stravovanie | -Odpočinok a spánok |
| -Fyzická aktivita | -Osobná hygiena |
| -Duševná pohoda | -Príroda a životné prostredie |
| -Emocionálne zdravie | -Rovnováha medzi pracovným a súkromným životom |
| -Zdravé vzťahy | -Zdravé návyky a denné rutiny |

Diskutujte o tom, prečo určité myšlienky patria k sebe a ako sa tieto rôzne oblasti navzájom ovplyvňujú. Zdôraznite, že zdravý životný štýl nie je založený na jednom správaní, ale na kombinácii vzájomne prepojených návykov.

Krok 4 – Reflexia a diskusia (5 minút) Usporiadajte skupinovú diskusiu pomocou otázok, ako napríklad:

Ktoré myšlienky sa objavovali najčastejšie?

Boli nejaké odpovede, ktoré vás prekvapili?

Na ktorý aspekt zdravia ľudia často zabúdajú?

- Je zdravý život len o fyzickom zdraví? Prečo ano alebo prečo nie?

- Ktorý zdravý návyk by ste najviac posilnili vo svojom každodennom živote?
- Ako môžu malé každodenné rozhodnutia prispieť k dlhodobej pohode?

Rozbor

Aktivita demonštruje, že zdravie je viacrozmerý koncept zahŕňajúci fyzickú, duševnú, emocionálnu a sociálnu pohodu. Zatiaľ čo účastníci sa môžu spočiatku zamerať na výživu alebo cvičenie, diskusia zvyčajne odhalí, že zdravé vzťahy, emocionálna rovnováha, kvalitný spánok, zvládanie stresu a starostlivosť o seba sú rovnako dôležitými súčasťami zdravého životného štýlu.

Proces brainstormingu tiež zdôrazňuje, že hoci každý jednotlivec môže uprednostňovať iné aspekty pohody, mnohé zdravé návyky sú univerzálne a možno ich postupne rozvíjať prostredníctvom malých, dôsledných krokov.

Výsledky vzdelávania:

- rozvíjať širšie chápanie konceptu zdravého životného štýlu;
- rozpoznať súvislosť medzi rôznymi dimenziami blahobytu;
- zamyslieť sa nad vlastnými presvedčeniami a správaním súvisiacimi so zdravím;
- posilniť komunikačné zručnosti a zručnosti v oblasti kolaboratívneho myslenia;
- identifikovať osobné oblasti, ktoré si vyžadujú zlepšenie

Tipy pre facilitátorov

Prijmite každý príspevok bez toho, aby ste ho posudzovali, či je „správny“ alebo „nesprávny“.

Vyplnenú brainstormingovú tabuľu použite ako referenciu počas neskorších workshopov na prepojenie nových poznatkov s počiatočnými vnímaniami účastníkov.

Ak chýbajú určité oblasti (ako napríklad duševné zdravie alebo vzťahy), povzbudite účastníkov, aby zvážili, či by aj ony nemali byť zahrnuté do konceptu zdravého životného štýlu.

Nápady na adaptáciu

Pre mladších účastníkov – nahraďte písomný brainstorming kreslením alebo použitím obrázkových kartičiek predstavujúcich rôzne zdravé návyky.

Pre online stretnutia použite digitálne nástroje na spoluprácu (Padlet, Miro, Mentimeter) na zhromažďovanie nápadov účastníkov a ich usporiadanie do kategórií.

Pre pokročilé skupiny – požiadajte účastníkov, aby uprednostnili päť najdôležitejších zložiek zdravého životného štýlu a zdôvodnili svoje rozhodnutia. Skupiny potom môžu porovnať a diskutovať o rôznych perspektívach predtým, ako vytvoria spoločnú definíciu blahobytu.

AKTIVITA 3

Zdravý životný štýl v celej Európe – porovnanie krajín

Táto medzikultúrna skupinová aktivita pozýva účastníkov, aby preskúmali, ako sa zdravý životný štýl chápe a praktizuje v rôznych krajinách a miestnych komunitách. Účastníci pracujú v národných tímoch analyzujú každodenné návyky týkajúce sa výživy, fyzickej aktivity, pohody a životného štýlu a potom sa o svoje zistenia podelia s medzinárodnou skupinou. Aktivita povzbudzuje účastníkov, aby sa pozreli za stereotypy a zvažili, ako môžu kultúra, tradície, prostredie, infraštruktúra, spoločenské normy a príležitosti ovplyvniť každodenné rozhodnutia ľudí v oblasti zdravia.

Zameriava sa tiež na objavovanie rozdielov, spoločných výziev a inšpiratívnych postupov, ktoré je možné prenášať medzi komunitami. Každý národný tím vytvorí profil krajiny so zdravým životným štýlom, ktorý môže byť neskôr prezentovaný, zobrazený alebo digitalizovaný ako výsledok projektu.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

- preskúmať, ako kultúrne a sociálne kontexty ovplyvňujú životné návyky;
- porovnať stravovacie návyky, fyzickú aktivitu a postupy v oblasti blahobytu;
- identifikovať bežné problémy medzi mladými ľuďmi;
- rozpoznať osvedčené postupy a inšpiratívne prístupy;
- posilniť medzikultúrny dialóg a vzájomné porozumenie;
- identifikovať nápady, ktoré by sa dali prispôbiť ich vlastnému miestnemu kontextu.

Cieľová skupina

12 – 40 účastníkov, ideálne zastupujúcich niekoľko krajín. Mládežnícki pracovníci, mladí ľudia, dobrovoľníci a zmiešané medzinárodné skupiny.

Detaily

Trvanie 55 – 75 minút, Materiály: flipchartový papier, fixky, šablóna.

Príprava

Rozdeľte účastníkov do národných skupín. Ak viacerí účastníci pochádzajú z tej istej krajiny, pracujú spoločne. V zmiešaných alebo menších skupinách môžu účastníci pracovať podľa komunít alebo regiónov, ktoré najlepšie poznajú.

Pripravte si jeden flipchart alebo šablónu pre každú národnú skupinu. Hneď od začiatku vysvetlite, že cvičenie je založené na skúsenostiach a pozorovaniach účastníkov, nie na štatistickom výskume. Skupiny by sa mali vyhýbať zovšeobecneniam typu „ľudia v našej krajine vždy...“ a namiesto toho používať formulácie ako „Podľa našich skúseností...“, „Bežnou praxou v našej komunite je...“ alebo „Medzi mladými ľuďmi, s ktorými pracujeme...“.

Podrobné pokyny

- **Krok 1.** Úvodná diskusia – Vyzerá zdravý životný štýl všade rovnako? (10 minút)

Predstavte aktivitu niekoľkými otázkami:

Znamená „žiť zdravo“ to isté v každej krajine?

Ktoré aspekty zdravého životného štýlu môžu byť ovplyvnené kultúrou?

Akú úlohu zohráva klíma, tradície, infraštruktúra, rodinné zvyky alebo miestne príležitosti?

Môže byť niečo, čo sa v jednej krajine považuje za normálne a zdravé, v inej nezvyčajné?

Zozbierajte niekoľko príkladov od účastníkov. Vysvetlite, že cieľom aktivity je preskúmať tieto rozdiely a zároveň hľadať spoločné vzorce a príležitosti na vzájomné učenie.

- **Krok 2.** Vytvorte si profil svojej krajiny so zdravým životným štýlom (25 minút)

Účastníci pracujú v národných tímoch a vytvárajú mini plagát alebo digitálnu prezentáciu reprezentujúcu zdravý životný štýl vo svojej krajine alebo miestnej komunite. Každý tím skúma štyri oblasti:

1. Jedlo a stravovacie návyky
2. Fyzická aktivita a pohyb
3. Duševná pohoda a životný štýl
4. Lokálne silné stránky a výzvy Nakoniec skupiny identifikujú: Jednu výzvu. Jeden osvedčený postup. Jednu vec, ktorú by sme mohli zlepšiť.

- **Krok 3.** Vytvorenie profilu krajiny (10 minút)

Skupiny usporiadajú svoje závery do vizuálneho profilu krajiny so zdravým životným štýlom. Každý profil by mal obsahovať:

Jedlo a stravovacie návyky	Fyzická aktivita	Duševná pohoda a životný štýl
2–3 kľúčové postrehy	2–3 kľúčové postrehy	2–3 kľúčové postrehy

Naša hlavná výzva, naše osvedčené postupy, čo sa od nás môžu ostatní naučiť

- **Krok 4. Medzinárodná galéria zdravého životného štýlu (15 minút)**

Vystavte profily všetkých krajín po miestnosti. Každý národný tím stručne predstaví svoje zistenia. Účastníci si všímajú podobnosti medzi krajinami, zaujímavé rozdiely, spoločné výzvy, postupy, ktoré považujú za inšpirujúce. Po prezentáciách nechajte účastníkov niekoľko minút prejsť sa a bližšie si prezrieť plagáty.

- **Krok 5. Čo sa môžeme jeden od druhého naučiť? (10 minút)**

Teraz presuňte diskusiu z porovnávania na prenos osvedčených postupov.

Požiadajte každého účastníka, aby si vybral jeden nápad z inej krajiny, ktorý považoval za obzvlášť zaujímavý. Diskutujte: Ktoré výzvy sa objavili v niekoľkých krajinách? Aké rozdiely vás prekvapili? Ktoré osvedčené postupy by sa dali realisticky preniesť do inej krajiny? Čo by sa vaša komunita mohla naučiť od ostatných zúčastnených krajín?

Vytvorte finálny flipchart s názvom: „Zdravé nápady, ktoré si odnesieme domov“

Zhromažďujte najsilnejšie postupy a nápady identifikované počas diskusie.

Rozbor

Na záver zdôraznite, že zdravý životný štýl nie je ovplyvnený len individuálnymi rozhodnutiami, ale aj prostredím, v ktorom ľudia žijú. Každodenné správanie môže formovať veľa faktorov. Aktivita by mala tiež preukázať, že medzinárodná spolupráca vytvára príležitosť na objavenie riešení, ktoré už inde fungujú. Namiesto hľadania jedného univerzálneho modelu zdravého životného štýlu si komunity môžu vymieňať prístupy a prispôsobovať úspešné nápady svojej vlastnej realite.

Výsledky vzdelávania

zvýšiť ich medzikultúrne povedomie;

pochopiť, ako lokálny kontext ovplyvňuje zdravý životný štýl;

identifikovať podobnosti a rozdiely medzi zúčastnenými krajinami;

objaviť osvedčené postupy týkajúce sa výživy, pohybu a pohody;

identifikovať prístupy, ktoré by sa dali prispôbiť ich vlastným komunitám.

Tipy pre facilitátorov

Vyhňte sa súťaži o to, ktorá krajina je „najzdravšia“. Venujte pozornosť stereotypom. Účastníci by mali rozlišovať medzi svojimi osobnými/komunitnými skúsenosťami a tvrdeniami o celej národnej populácii. Podporujte konkrétne príklady. A čo je najdôležitejšie, venujte dostatok času výmene osvedčených postupov.

AKTIVITA 4

Týždenný fitness tracker – Budovanie zdravých pohybových návykov

Týždenný sledovač fyzickej aktivity je sebareflexná aktivita navrhnutá tak, aby povzbudila účastníkov, aby si viac uvedomovali svoju úroveň fyzickej aktivity a vytvorili si konzistentné pohybové návyky. Monitorovaním svojich denných aktivít počas jedného týždňa môžu účastníci identifikovať vzorce vo svojom správaní, rozpoznať prekážky pravidelného cvičenia a zamyslieť sa nad tým, ako fyzická aktivita ovplyvňuje ich fyzickú a duševnú pohodu.

Tracker propaguje myšlienku, že každá forma pohybu sa počíta. Či už si účastníci vyberú chôdzu, cyklistiku, jogu, tanec alebo organizovaný šport, táto aktivita zdôrazňuje dôležitosť integrácie pravidelnej fyzickej aktivity do každodenného života ako súčasti zdravého životného štýlu.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

- sledovať a hodnotiť svoju vlastnú úroveň fyzickej aktivity;
- uvedomiť si dôležitosť pravidelného pohybu pre celkovú pohodu; zamyslieť sa nad súvislosťou medzi fyzickou aktivitou, náladou a energiou;
- identifikovať osobné bariéry/príležitosti, ktoré bránia tomu, aby ste sa stali aktívnejšími;
- stanoviť si realistické ciele na zlepšenie svojich každodenných pohybových návykov.

Cieľová skupina

Pracovníci s mládežou, pedagógovia, dobrovoľníci, mladí ľudia a zmiešané medzinárodné skupiny. Individuálna aktivita s voliteľnou skupinovou reflexiou.

Detaily

10–15 minút na úvod a vysvetlenie, po ktorých nasleduje jeden týždeň individuálneho sledovania a 15-minútová reflexia. Materiály: Týždenný pracovný list so sledovaním kondície, voliteľné: smartfón alebo fitness aplikácia.

Príprava

Poskytnite každému účastníkovi kópiu týždenného sledovača fyzickej zdatnosti a vysvetlite, že jeho účelom nie je posudzovať úroveň fyzickej zdatnosti, ale zvýšiť povedomie o každodenných pohybových návykoch. Povzbud'te účastníkov, aby si zaznamenávali každú zámernú fyzickú aktivitu, ktorú počas týždňa vykonajú, bez ohľadu na jej intenzitu alebo trvanie.

Podrobné pokyny

• Krok 1 – Úvod (5 minút)

Predstavte koncept fyzickej aktivity ako základnej súčasti zdravého životného štýlu. Vysvetlite, že pravidelný pohyb prispieva k fyzickej zdatnosti, emocionálnej pohode, zlepšenej koncentrácii, zníženiu stresu a celkovej kvalite života. Predstavte týždenný sledovač fyzickej zdatnosti a vysvetlite, ako by sa mal vyplňať počas nasledujúcich siedmich dní.

• Krok 2 – Individuálne sledovanie (jeden týždeň)

Účastníci zaznamenávajú svoje denné fyzické aktivity počas celého týždňa.

Pre každý deň si zaznamenajú typ aktivity a približné trvanie.

Medzi príklady aktivít patria:

Chôdza	Jóga	Turistika
Beh	Tanec	Strečing
Cyklistika	Tímové športy	Hry v prírode
Plávanie	Domáce cvičenia	

Účastníkom by sa malo pripomenúť, že aj krátke obdobia pohybu, ako napríklad chôdza do školy alebo chodenie po schodoch namiesto výťahu, prispievajú k aktívnejšiemu životnému štýlu.

• Krok 3 – Reflexia (10 – 15 minút)

Na konci týždňa vyzvite účastníkov, aby si skontrolovali svoj sledovací nástroj a zamysleli sa nad ním individuálne alebo v malých skupinách pomocou otázok, ako napríklad:

- Ktorý deň ste boli fyzicky najaktívnejší?
- Ktorá aktivita sa vám najviac páčila? Prečo?
- Ako ste sa zvyčajne cítili po fyzickej aktivite?
- Čo vám bránilo cvičiť v menej aktívnych dňoch?
- Všimli ste si nejaké zmeny vo svojej nálade, energii alebo koncentrácii?
- Aký realistický cieľ v oblasti fitness by ste chceli dosiahnuť budúci týždeň?

Povzbudzujte účastníkov, aby sa zameriavali na pokrok namiesto dokonalosti a oslavovali malé zlepšenia.

Rozbor

Táto aktivita dokazuje, že udržiavanie aktívneho životného štýlu si nevyhnutne nevyžaduje intenzívny tréning ani drahé vybavenie. Namiesto toho zdôrazňuje hodnotu začlenenia pravidelného pohybu do každodenného života.

rutiny prostredníctvom jednoduchých a príjemných aktivít. Vedenie fitness trackeru tiež podporuje sebauvedomenie a pomáha účastníkom rozpoznať súvislosť medzi fyzickou aktivitou, duševnou pohodou, úrovňou energie a zdravými návykmi. Reflexiou vlastného správania si účastníci s väčšou pravdepodobnosťou stanovia realistické a udržateľné ciele na zvýšenie svojej dennej úrovne fyzickej aktivity.

Výsledky vzdelávania

zvýšiť povedomie o svojich návykoch v oblasti fyzickej aktivity;
pochopiť vzťah medzi pohybom a celkovou pohodou;
identifikovať bariéry, ktoré ovplyvňujú ich úroveň fyzickej aktivity;
rozvíjať zručnosti sebamonitorovania a sebareflexie;
stanoviť si realistické ciele pre udržanie aktívnejšieho životného štýlu.

Tipy pre facilitátorov

Zdôraznite, že aktivita je o osobnom pokroku, nie o porovnávaní výsledkov s ostatnými.

Povzbudzujte účastníkov, aby zahrnuli všetky formy pohybu, dokonca aj tie, ktoré vykonávajú počas denných rutín.

Oslavujte skôr konzistentnosť než intenzitu alebo trvanie aktivít.

Počas reflexie sa zamerajte skôr na to, ako sa účastníci cítili, než na to, koľko cvičenia absolvovali.

Nápady na adaptáciu

Pre mladších účastníkov – nahraďte písomné sledovanie nálepkami, symbolmi alebo farebnými ikonami predstavujúcimi rôzne typy fyzickej aktivity.

V online stretnutiach môžu účastníci vyplniť sledovací formulár pomocou zdieľaného Google Sheetu, digitálneho denníka alebo fitness aplikácie a diskutovať o svojich skúsenostiach počas online reflexívneho stretnutia.

Pre pokročilé skupiny – vyzvite účastníkov, aby si zaznamenali nielen typ a trvanie aktivity, ale aj svoju náladu a hladinu energie pred a po cvičení. Na konci týždňa môžu analyzovať, ako fyzická aktivita ovplyvnila ich pohodu a identifikovať, ktoré aktivity mali najväčší pozitívny vplyv.

Rozvinuté kompetencie

- | | | |
|----------------|---------------------|---------------------------------------|
| • Sebapoznanie | • Stanovenie cieľov | • Povedomie o zdravom životnom štýle |
| • Samospráva | • Zodpovednosť | • Gramotnosť v oblasti osobnej pohody |

AKTIVITA 5

Zdravé rozhodnutia v reálnom živote – Výzva na riešenie problémov

Táto aktivita založená na prípadových štúdiách povzbudzuje účastníkov, aby aplikovali vedomosti získané počas programu na realistickú situáciu z každodenného života mladého človeka. Účastníci analyzujú životný štýl tínedžera, ktorý trávi veľa svojho voľného času na telefóne, má nízku úroveň fyzickej aktivity a pravidelne si vyberá vysoko spracované polotovary.

Namiesto toho, aby sa mladému človeku okamžite povedalo, čo by „mal“ alebo „nemal“ robiť, sú účastníci povzbudzovaní, aby sa hlbšie zamysleli: Čo by mohlo ovplyvňovať tieto návyky? Ako by mohli ovplyvniť fyzickú a duševnú pohodu? Aké realistické zmeny by mohli pomôcť? Účastníci pracujú v skupinách a vypracujú praktický plán podpory zdravého životného štýlu, ktorý zahŕňa výživu, pohyb, duševnú pohodu a denné rutiny. Aktivita posilňuje myšlienku, že udržateľné zmeny životného štýlu sa zvyčajne dosahujú malými, realistickými krokmi, a nie prísnymi pravidlami alebo dramatickými zmenami.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

- analyzovať životné návyky z holistického hľadiska;
- identifikovať súvislosti medzi výživou, fyzickou aktivitou, používaním obrazoviek a duševnou pohodou;
- preskúmať možné príčiny nezdravého životného štýlu;
- vyvinúť realistické a podporné stratégie na zmenu správania;
- aplikovať vedomosti získané počas predchádzajúcich aktivít v reálnej situácii;

Cieľová skupina

10 – 30 účastníkov. Mladí ľudia vo veku 15 – 30 rokov, pracovníci s mládežou, pedagógovia a dobrovoľníci.

Detaily

Trvanie 15–20 minút, Materiály: vytlačené prípadové štúdium, flipchart, fixky

Príprava

Vytlačte si prípadové štúdium pre každú skupinu alebo ju zobrazte na obrazovke. Pripravte si jednoduchú štruktúru Plánu podpory zdravého životného štýlu na flipcharte: Pochopte-

Identifikovať – Navrhnuť – Konať. Vysvetlite, že cieľom nie je súdiť tínedžera ani mu vytvoriť dokonalý životný štýl. Účastníci by mali vyvinúť riešenia, ktoré sú realistické, podporné a dosiahnuteľné.

Podrobné pokyny

- **Krok 1. Predstavenie prípadu (5 minút)**

Predstavte účastníkom nasledujúci scenár (príklad):

Alex má 16 rokov. Po škole zvyčajne ide domov a väčšinu popoludnia a večera trávi na smartfóne – pozerá videá, prezerá sociálne siete, chatuje alebo hrá hry. Fyzická aktivita je obmedzená a Alex často hovorí, že šport je únavný a nemá dostatok motivácie na cvičenie. Jedlá sú nepravidelné a často sa rozhoduje pre občerstvenie, rýchle občerstvenie, sladkosti a sladené nápoje, pretože sú rýchle a pohodlné. V poslednej dobe sa Alex tiež začal cítiť unavený počas dňa a niekedy má problémy s koncentráciou.

Opýtajte sa účastníkov na ich prvé dojmy, ale zatiaľ nezačínajte s vývojom riešení.

- **Krok 2. Pozrite sa za správanie (10 minút)**

Rozdeľte účastníkov do malých skupín. Požiadajte ich, aby analyzovali situáciu a diskutovali o:

Aké životné návyky viete identifikovať?

Ktoré oblasti Alexovej pohody by mohli byť ovplyvnené?

Prečo si Alex mohol vytvoriť tieto návyky?

Povzbud'te účastníkov, aby zvážili možné faktory, ako sú pohodlie, nuda, nedostatok motivácie, stres, spoločenské návyky, obmedzené príležitosti na fyzickú aktivitu, nedostatok vedomostí alebo zaužívané rutiny.

- **Krok 3. Prepojenie troch oblastí pohody (10 minút)**

Požiadajte každú skupinu, aby analyzovala Alexovu situáciu prostredníctvom troch hlavných tém skúmaných v projekte: Výživa, Fyzická aktivita, Duševná pohoda.

Skupiny by mali tiež identifikovať súvislosti medzi oblasťami. Napríklad nedostatočný spánok môže ovplyvniť energiu a výber jedla, zatiaľ čo pohyb môže podporovať fyzické zdravie aj náladu.

- **Krok 4. Vytvorte plán podpory zdravého životného štýlu (15 minút)**

Každá skupina teraz vytvorí pre Alexa praktický plán. Požiadajte ich, aby navrhli: jednu zmenu vo výžive, jednu zmenu v pohybe, jednu zmenu digitálnych návykov, jednu stratégiu duševnej pohody a jednu zmenu dennej rutiny.

Potom požiadajte skupiny, aby identifikovali: S KTOROU JEDNOU zmenou by mal Alex začať ako prvú a prečo?

• Krok 5. Prezентуйте riešenia

Každá skupina predstavuje svoj plán podpory zdravého životného štýlu, ostatné zvažujú:

- Je táto rada realistická pre 16-ročného?
- Je to skôr podporujúce než odsudzujúce?
- Dokázal by Alex tieto zmeny skutočne udržať?
- Zohľadňuje plán fyzickú a duševnú pohodu?
- S ktorou myšlienkou by bolo pravdepodobne najjednoduchšie začať?

Rozbor

Záverom je diskusia v celej skupine:

Bolo ľahké dať Alexovi rady?

Zamerali ste sa spočiatku na zmenu správania alebo na pochopenie jeho príčin?

Prečo by mohlo byť neúčinné povedať niekomu, aby jednoducho „viac cvičil“ alebo „jedol zdravšie“?

Ktoré malé zmeny by mohli mať najväčší vplyv?

Ako súvisia výživa, pohyb, duševná pohoda, spánok a digitálne návyky?

Ako môžeme povzbudzovať zdravé rozhodnutia bez toho, aby sa mladí ľudia cítili súdení?

Čo by mohli urobiť pracovníci s mládežou, rodiny, školy alebo komunity, aby sa uľahčili zdravšie rozhodnutia?

Tipy pre facilitátorov

Vyhňte sa tomu, aby sa diskusia stala kritikou mladých ľudí, ktorí používajú telefóny, hrajú hry alebo jedia polotovary. Povzbudzujte skupiny, aby sa vyhýbali nerealistickým odporúčaniam, ako napríklad „nikdy nejedzte rýchle občerstvenie“, „vymažte všetky sociálne siete“ alebo „choďte každý deň do posilňovne“. Pripomeňte účastníkom, že rôzni mladí ľudia majú rôzne okolnosti, zdroje a úrovne podpory.

Nápady na adaptáciu

Viacere prípady: Dajte rôznym skupinám rôzne scenáre, napríklad mladý človek zažívajúci stres v škole, niekto, kto vynecháva jedlá kvôli nabitému programu, alebo tínedžer, ktorý chce cvičiť, ale cíti sa nepríjemne pri účasti na organizovanom športe.

Pre pracovníkov s mládežou: Požiadajte skupiny, aby vypracovali nielen individuálne poradenstvo, ale aj jednu aktivitu, ktorú by ich organizácia mohla realizovať na podporu mladých ľudí, ktorí čelia podobným problémom.

AKTIVITA 6

Nutričný detektív – Budovanie základov zdravého jedla

Táto interaktívna aktivita predstavuje účastníkom štyri základné nutričné zložky, ktoré tvoria základ vyváženej stravy: bielkoviny, zdravé tuky, sacharidy a vláknina. Namiesto memorovania definícií účastníci aktívne klasifikujú potraviny do kategórií a diskutujú o úlohe, ktorú každá živina zohráva pri udržiavaní energie, podpore rastu, zlepšovaní koncentrácie a celkovej pohody.

Aktivita pomáha účastníkom pochopiť, že zdravé stravovanie je skôr o rovnováhe než o obmedzeniach a že každá živina má v tele dôležitú funkciu.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

identifikovať štyri hlavné nutričné skupiny;

vysvetliť základnú funkciu bielkovín, tukov, sacharidov a vlákniny;

rozpoznať bežné potravinové zdroje pre každú živinu;

pochopiť, prečo sú všetky štyri skupiny potrebné pre vyváženú stravu;

spochybniť bežné mýty o výžive (presvedčenie, že všetky tuky sú nezdravé)

Ciel'ová skupina

8 – 30 účastníkov. Mladí ľudia (14+), pracovníci s mládežou, pedagógovia, dobrovoľníci.

Detaily

Trvanie 75 – 90 minút, Materiály: kartičky s potravinami, kartičky so štyrmi kategóriami (bielkoviny, tuky, vláknina, sacharidy), flipchart, papieriky, prezentácia.

Podrobné pokyny

- Krok 1 – Úvodná diskusia (5 minút)

Začnite jednou jednoduchou otázkou: Čo robí jedlo zdravým?

Pred predstavením akejkoľvek teórie požiadajte účastníkov, aby sa podelili o svoje myšlienky. Ich odpovede si zaznamenajte na flipchart.

Vysvetlite, že hoci sa veľa ľudí zameriava na kalórie alebo sa vyhýba určitým potravinám, zdravé jedlo je v skutočnosti o tom, aby telo dostalo živiny, ktoré potrebuje na správne fungovanie.

- Krok 2 – Objavte štyri stavebné bloky (15 minút)

Postupne predstavte štyri hlavné skupiny živín. Stručne vysvetlite:

Bielkoviny, ich príklady:

- budujú svaly a tkanivá, podporujú regeneráciu, udržiavajú nás dlhšie sýtimi
- vajcia, kuracie mäso, ryby, jogurt, fazuľa, šošovica

Zdravé tuky, ich príklady:

- podporujú funkciu mozgu, pomáhajú s tvorbou hormónov, zlepšujú vstrebávanie vitamínov
- olivový olej, avokádo, orechy, semená, masné ryby Vyvráťte mýtus: Konzumácia zdravých tukov automaticky nespôsobuje priberanie na váhe.

Sacharidy, ich príklady:

- poskytujú hlavný zdroj energie pre telo, zásobujú mozog energiou, podporujú fyzickú aktivitu. Diskutujte o rozdieloch medzi: rafinované sacharidy, celozrnné sacharidy

Vláknina, jej príklady:

- podporuje trávenie, udržiava stabilnú hladinu cukru v krvi, podporuje pocit sýtosti. Zelenina, ovocie, strukoviny, ovos, celozrnné obilniny

• Krok 3 – Výzva Nutričný detektív (30 – 35 minút)

Rozdeľte účastníkov do malých skupín. Každá skupina dostane sadu kartičiek s potravinami. Ich úlohou je zaradiť každú potravinu do jednej zo štyroch kategórií. Podporte diskusiu, pretože mnohé potraviny patria do viacerých kategórií.

Medzi príklady patria:

losos, vajcia, ovos, avokádo, ryža, brokolica, mandle, fazuľa, jogurt, banány. Následne porovnajte odpovede a vysvetlite všetky potraviny, ktoré spôsobili nezhodu.

• Krok 4 – Reflexia (15 minút)

Opýtajte sa účastníkov:

- Ktorá kategória vás najviac prekvapila?
- Ktoej živiny pravdepodobne konzumujete príliš málo?
- Na ktorú živinu sa najviac spoliehate?
- Zaradili ste nejaké jedlo inak, ako ste očakávali?
- Aké zmeny by mohli urobiť jedno z vašich jedál vyváženejším?

Rozbor

Zdravé stravovanie nie je o vylúčení určitých potravín, ale o vytvorení rovnováhy. Každá živina má jedinečnú úlohu pri podpore každodenných funkcií tela. Bielkoviny opravujú a budujú tkanivá, sacharidy poskytujú energiu, zdravé tuky podporujú mozog a hormóny, zatiaľ čo vláknina podporuje trávenie a dlhotrvajúci

pocit sýtosti. Pochopenie týchto úloh pomáha účastníkom robiť informovanejšie rozhodnutia o potravinách, namiesto toho, aby sa riadili bežnými mýtmi alebo obmedzujúcimi diétami.

Výsledky vzdelávania

- pochopiť funkcie štyroch základných skupín živín;
- rozpoznávať výživné zdroje potravín;
- zlepšiť potravinovú gramotnosť;
- rozvíjať kritické myslenie o informáciách o výžive;
- získajte väčšiu sebadôveru pri výbere vyvážených potravín.

Rozvinuté kompetencie

- Zdravotná gramotnosť
- Kritické myslenie
- Rozhodovanie
- Spolupráca
- Komunikácia
- Sebapoznanie

KONTROLNÝ ZOZNAM ZDRAVEJ VÝŽIVY

Malé každodenné voľby. Veľký rozdiel.

METÓDA TANIERA

Použite túto jednoduchú príručku pre vyvážené a uspokojujúce jedlá.



ROVNOVÁHA

Jedzte rôzne potraviny zo všetkých skupín.



HYDRATÁCIA

Pite dostatok vody každý deň.



PRAVIDELNOSŤ

Jedzte pravidelné jedlá a počúvajte svoj hlad.



POHODA

Jedlo je palivom, ale aj súčasťou vašej pohody a radosti.

KAŽDODENNÝ KONTROLNÝ ZOZNAM



Dnes som zjedol/zjedla aspoň 2 porcie zeleniny alebo ovocia.

☐

Do hlavných jedál som zaradil/zaradila zdroj bielkovín.

☐

Vybral/vybrala som si celozrnné alebo komplexné sacharidy, keď to bolo možné.

☐

Zahrnul/zahrnula som zdravé tuky, ako sú orechy, semienka, avokádo alebo olivový olej.

☐

Pil/pila som dostatok vody počas celého dňa.

☐

Jedol/jedla som pravidelné jedlá namiesto ich vynechávania.

☐

Obmedzil/obmedzila som sladené nápoje a vysoko spracované snacky.

☐

Vnímal/vníkala som signály hladu a sýtosti svojho tela.

☐

Zjedol/zjedla som niečo, čo bolo výživné a zároveň chutné.

☐

Zameral/zamerala som sa na rovnováhu, nie na dokonalosť.

☐

NEZABUDNITE SA HYDRATOVAŤ!

Pite vodu pravidelne počas celého dňa.

Cieľom je 6–8 pohárov vody.



ZAPAMÄTAJTE SI

- Dokonalosť nie je potrebná.
- Malé zlepšenia sú udržateľnejšie ako prísne diéty.
- Zdravé stravovanie by malo vyhovovať vášmu životnému štýlu, rozpočtu a preferenciám.
- Jedlo je palivo, ale aj niečo, z čoho máme radosť.

AKTIVITA 7

Mýtus alebo fakt? Vyvracanie mylných predstáv o zdravom stravovaní

Mladí ľudia sú neustále vystavení radám o výžive prostredníctvom sociálnych médií, reklamy, influencerov a populárnych trendov. Zatiaľ čo niektoré informácie sú založené na dôkazoch, mnohé správy propagujú nerealistické očakávania, drahé produkty alebo zavádzajúce marketingové tvrdenia. Táto interaktívna aktivita povzbudzuje účastníkov, aby spochybňovali bežné mýty o potravinách, rozlišovali fakty od mylných predstáv a rozvíjali kritické myslenie pri každodennom rozhodovaní o potravinách.

Prostredníctvom diskusií, mini výziev a praktických príkladov účastníci zistia, že zdravé stravovanie nie je o dokonalosti alebo drahých superpotravinách – ide o prijímanie vyvážených a informovaných rozhodnutí, ktoré zodpovedajú ich každodennému životu. Aktivita je inšpirovaná bežnými mylnými predstavami, ako napríklad „zdravé jedlo je drahé“, „proteínové pochutiny sú vždy zdravé“ a „pochopiť výživu je príliš ťažké“.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

- identifikovať bežné mýty týkajúce sa zdravého stravovania;
- rozlišovať informácie o výžive založené na dôkazoch od marketingových správ;
- pochopiť, ako reklama a sociálne médiá ovplyvňujú výber potravín;
- precvičujú si zdravšie každodenné rozhodnutia o jedle;
- rozvíjať sebavedomie pri interpretácii základných nutričných informácií.

Ciel'ová skupina

10 – 30 účastníkov. Mladí ľudia (15+) a dospelí

Detaily

Trvanie 15–20 minút, Materiály: Karty s mýtmi alebo faktami, pripravená prezentácia, flipchart, samolepiace papieriky, fixky, voliteľné: potravinové balíčky alebo prístup do obchodu.

Príprava

Pred zasadnutím si pripravte sériu tvrdení založených na bežných mýtoch o výžive, ktoré budú prezentované počas workshopu. Medzi príklady patria:

- Každý deň pijem dostatok vody.
- Zdravé jedlo je vždy drahé.
- Proteínové tyčinky sú zdravšie ako ovocie.
- Čerstvá šťava je vždy zdravšia ako voda.

- Zdravé stravovanie znamená kupovať trendy produkty.
- Čítanie etikiet na potravinách je príliš ťažké.
- Granola sú vždy zdravé raňajky.

Usporiadajte miestnosť tak, aby účastníci mohli ľahko diskutovať o svojich názoroch v malých skupinách.

Podrobné pokyny

• Krok 1 – Úvodná diskusia (10 minút)

Opýtajte sa účastníkov: „Čo vám napadne, keď počujete slová zdravé jedlo?“. Požiadajte niekoľko odpovedí a kľúčové slová napíšte na flipchart. Povzbud'te účastníkov, aby spomenuli myšlienky, ktoré často vidia online, počujú od priateľov alebo sa učia zo sociálnych médií.

• Krok 2 – Výzva Mýtus alebo fakt (20 minút)

Prečítajte si každé tvrdenie nahlas. Účastníci hlasujú o tom, či veria, že ide o mýtus alebo fakt, zdvihnutím farebných kariet, presunutím na rôzne strany miestnosti alebo použitím palca hore/dole. Po každom hlasovaní spustíte krátku diskusiu pred odhalením vysvetlenia. Povzbud'te účastníkov, aby vysvetlili, prečo sa tak rozhodli, a nie aby jednoducho uviedli správnu odpoveď.

• Krok 3 – Rozhodnutia „Toto alebo tamto?“ (15 minút)

Predložte niekoľko párov jedál z bežných jedál a opýtajte sa účastníkov, ktorú možnosť by si vybrali a prečo. Príklady zahŕňajú:

- Proteínová tyčinka alebo banán s orechmi
- Granola s jogurtom alebo ovsené vločky s ovocím
- Smoothie alebo sendvič s jogurtom
- Čerstvá šťava alebo voda Po každom príklade diskutujte o tom, že zdravšie voľby často závisia od situácie, nutričnej hodnoty a veľkosti porcie, a nie od marketingu alebo vzhľadu.

• Krok 4 – Marketingový detektív (15 minút)

Ukážte niekoľko príkladov obalov potravín alebo reklám.

Opýtajte sa účastníkov:

- Čo vás ako prvé zaujme?
- Čo robí tento produkt zdravým?
- Aké informácie by si mali spotrebitelia skutočne overiť?

Predstavte myšlienku, že atraktívne balenie nie vždy odráža nutričnú kvalitu a povzbudzujte účastníkov, aby sa pozerali nad rámec marketingových tvrdení kontrolou zložiek a nutričných označení.

- **Krok 5 – Kľúčové postrehy (5 minút)**

Aktivitu zakončíte predstavením ústredného posolstva:

Zdravé jedlo nemusí byť drahé, trendy alebo dokonalé. Malé, vyvážené rozhodnutia, ktoré sa robia pravidelne, majú väčší vplyv ako dodržiavanie krátkodobých diét alebo trendov na sociálnych sieťach.

Rozbor

Ved'te účastníkov reflexiou pomocou otázok, ako napríklad:

- Ktorý mýtus vás najviac prekvapil?
- Ako sociálne médiá ovplyvňujú vaše stravovacie rozhodnutia?
- Aký malý stravovací návyk by ste mohli tento týždeň zlepšiť?
- Ako sa môžete stať informovanejším spotrebiteľom?

Zdôraznite, že rozvíjanie kritického myslenia je rovnako dôležité ako učenie sa nutričných faktov

Výsledky vzdelávania

rozpoznať bežné mýty o výžive;

lepšie pochopiť, ako marketing ovplyvňuje výber potravín;

zlepšiť si schopnosť kriticky hodnotiť informácie o výžive;

získať sebavedomie pri výbere vyvážených potravín;

pochopiť, že zdravé stravovanie je založené na dôslednosti a nie na dokonalosti.

Tipy pre facilitátorov

Vyhňte sa prezentovaniu jedál ako úplne „dobrých“ alebo „zlých“.

Podporujte diskusiu, a nie testujte vedomosti účastníkov.

Vždy, keď je to možné, používajte skutočné obaly na potraviny, aby ste zvýšili angažovanosť.

Zdôraznite, že zdravé stravovanie je realistické, cenovo dostupné a príjemné.

Prispôbte príklady potravín bežne dostupným v krajinách účastníkov.

SPRIEVODCA INTELIGENTNÝM VÝBEROM POTRAVIN

Stručný kontrolný zoznam pred nákupom alebo konzumáciou

Zdravé stravovanie nie je o výbere "dokonalého" produktu.
Ide o informované, vyvážené rozhodnutia každý deň.



1 NEPOSUDZUJTE PODĽA PREDNEJ STRANY OBALU

Marketing často zvýrazňuje slová ako:

„Prírodné“

„Fitness“

„Vysoký
obsah bielkovín“

„Nízky
obsah tuku“

„Bez
cukru“

- ✓ Otočte obal a skontrolujte
výživové informácie.



3 DRŽTE SA TOHO JEDNODUCHÉHO

Mnohé zdravé potraviny neprichádzajú
v pestrofarebných obaloch.



Vajcia



Ovocie



Zelenina



Ovsené vločky



Strukoviny



Orechy a semienka



Zemiaky



Ryby

- ✓ Jednoduché potraviny sú často výživné,
dostupné a všestranné.

5 ČÍTAJTE VIAC AKO LEN NÁPISY

Pri porovnávaní produktov sledujte:



Zoznam
zložiek



Pridaný
cukor



Obsah
bielkovín



Obsah
vlákniny



Veľkosť
porcie

- ✓ Produkt, ktorý vyzerá zdravo, nie je vždy
najzdravšou voľbou.

2 POLOŽTE SI TRI OTÁZKY

Skôr než vložíte produkt do košíka, spýtajte sa:

- ☐ Naozaj to potrebujem?
- ☐ Výživai môj organizmus
alebo len uspokojí chuť?
- ☐ Existuje jednoduchšia alternatíva?



4 ZAMYSLETE SA PRI SLEDOVANÍ TRENDOV

Opýtajte sa sami seba:

- ☐ Kupujem si to, pretože je to zdravé...
alebo
- ☐ lebo som to videl/-a na sociálnych sieťach?



Pamätajte:
Trendy sú voliteľné.
Zdravé návyky sú udržateľné.

6 VYVÁŽTE NAMIETO DOKONALOSTI

Neexistujú „dobré“ alebo „zlé“ potraviny.
Namiesto toho sa snažte:

- ✓ Ješť rozmanité potraviny.
- ✓ Zaraďovať zeleninu alebo ovocie každý deň.
- ✓ Piť dostatok vody.
- ✓ Vychutnávať si jedlo s mierou.
- ✓ Sústreďiť sa na dlhodobé návyky,
nie na prísne diéty.



MOJA OSOBNÁ ZDRAVÁ VOĽBA

Tento týždeň sa zaviazem, že...



PAMÄTAJTE

Zdravý životný štýl nie je
o dokonalom jedle.

Ide o lepšie rozhodnutia
každý deň.

AKTIVITA 8

Mládež verzus aktívny životný štýl – je cvičenie ťažké?

Tento interaktívny workshop oboznamuje účastníkov s dôležitosťou pravidelnej fyzickej aktivity pre fyzickú aj duševnú pohodu. Prostredníctvom riadenej diskusie, spoločnej reflexie a hrania rolí účastníci skúmajú, ako pohyb ovplyvňuje náladu, energiu, držanie tela, zvládanie stresu a celkové zdravie. Skúmajú bežné bariéry, ktoré bránia mladým ľuďom v aktivite, a spoločne pracujú na identifikácii realistických a dosiahnuteľných riešení. Aktivita sa končí stanovením osobných cieľov, pričom účastníci sú povzbudzovaní, aby sa zaviazali k jednému malému pohybovému návyku, ktorý môžu začleniť do svojho každodenného života. Workshop posilňuje myšlienku, že pohyb sa neobmedzuje len na organizovaný šport, ale možno ho integrovať do každodenných rutín na podporu zdravšieho životného štýlu.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

vysvetliť, ako pravidelný pohyb prospieva fyzickému aj duševnému zdraviu;
rozpoznať súvislosť medzi pohybom, náladou, energiou, držaním tela a reguláciou stresu;
identifikovať bežné prekážky, ktoré odrádzajú mladých ľudí od fyzickej aktivity;
navrhnuť praktické stratégie na podporu aktívneho životného štýlu;
zaviažu sa k jednému realistickému pohybovému návyku na zlepšenie vlastnej pohody.

Cieľová skupina

10 – 30 účastníkov. Mládežnícki pracovníci, mladí ľudia, dobrovoľníci a zmiešané medzinárodné skupiny.

Detaily

Trvanie 60 – 90 minút, Materiály: kartičky so scenármi, flipchart, fixky, papier

Príprava

Pripravte a vytlačte jednu kartu so scenárom pre každú skupinu na základe aktuálneho životného štýlu mládeže. Rozdeľte účastníkov do skupín po 3 – 5 ľuďoch a poskytnite im dostatok priestoru na krátke hranie rolí. Vytlačte Mini Habit Tracker pre každého účastníka.

Podrobné pokyny

- Krok 1. Úvodná diskusia – Prečo sa sťahujeme? (10 minút)

Opýtajte sa účastníkov:

- Čo vám napadne, keď počujete slovo cvičenie?
- Prečo sa ľudia zvyčajne rozhodnú byť fyzicky aktívni?
- Je pohyb len o športe alebo o chudnutí?

Zbierajte odpovede na flipcharte bez ich hodnotenia.

Uved'te workshop vysvetlením, že pohyb ovplyvňuje oveľa viac než len fyzický vzhľad. Pomocou prezentácie diskutujte o tom, ako pravidelný pohyb podporuje: mozog a náladu; hladinu energie; držanie tela a mobilitu; regulácia stresu prostredníctvom pohybu a dýchania. Povzbud'te účastníkov, aby sa podelili o príklady z vlastných skúseností a aby s nimi urobili 5-7 minút energického cvičenia.

- **Krok 2. Skupinová reflexia – Bariéry a príležitosti (15 minút)**

Rozdeľte účastníkov do malých skupín. Požiadajte každú skupinu, aby prediskutovala nasledujúce otázky z prezentácie:

- Prečo sa mladí ľudia nestahujú?
- Aké sú jednoduché spôsoby, ako zaradiť pohyb do každodenného života?
- Ako môžu školy, mládežnícke organizácie alebo miestne komunity atraktívniť a spríjemniť pohyb pre mladých ľudí?

Každá skupina zapíše svoje nápady na flipchart a stručne ich predstaví ostatným. Usporiadajte krátku diskusiu porovnaním podobností a rozdielov medzi odpoveďami skupín.

- **Krok 3. Hranie rolí – Mládež verzus aktívny životný štýl (20 minút)**

Rozdeľte účastníkov do skupín po 3 – 5. Každé skupine poskytnite jeden scenár hrania rolí na základe prezentácie, napríklad:

„Niet času na pohyb“ – študent si myslí, že je príliš zaneprázdnený školou a domácimi úlohami na to, aby cvičil.

„Nie je to cool“ – mladý človek chce začať cvičiť, ale priatelia ho odrádzajú.

„Ešte jedna hra“ – čas strávený pred obrazovkou postupne nahrádza príležitosti na fyzickú aktivitu.

Každá skupina má približne 10 minút na prípravu krátkej scény, ktorá zahŕňa: problém, rôzne perspektívy, realistické riešenie.

Skupiny predvedú svoje hranie rolí pre ostatných účastníkov.

- **Krok 4. Reflexia a zhrnutie (10 minút)**

Aká bola hlavná výzva? Čo pomohlo vyriešiť situáciu?

Boli navrhované riešenia realistické? Čo by ste urobili inak?

Zdôraznite, že pravidelný pohyb nemusí zahŕňať intenzívne cvičenie alebo

tréningy v posilňovni. K pohode prispieva aj chôdza, strečing, jazda na bicykli, tanec, upratovanie alebo iné príjemné aktivity.

- **Krok 5. Osobný záväzok (10 minút)**

Rozdajte Mini Habit Tracker. Požiadajte účastníkov, aby sa zamysleli nad otázkou položenou na workshope:

- Aký je jeden malý pohybový návyk, ktorý by ste mohli zaviesť?

Požiadajte ich, aby si vybrali jednu realistickú činnosť, ktorú môžu precvičovať počas nasledujúceho týždňa, ako napríklad: každodenná prechádzka, ranný strečing, používanie schodov namiesto výťahu, jazda do školy na bicykli, pravidelné prestávky na pohyb počas učenia. Vysvetlite im, že pravidelné malé návyky často vedú k trvalej zmene.

Rozbor

Na záver workshopu použite nasledujúce otázky:

Čo vás najviac prekvapilo na výhodách pohybu?

Ktoré bariéry najviac ovplyvňujú mladých ľudí?

Ktoré riešenie hrania rolí bolo najpresvedčivejšie?

Výsledky vzdelávania

pochopiť široké výhody pravidelného pohybu pre fyzickú a duševnú pohodu;

identifikovať bežné prekážky brániace udržiavaniu aktívneho životného štýlu;

vyvinúť praktické stratégie na prekonanie týchto prekážok;

posilniť komunikačné zručnosti a zručnosti v riešení problémov prostredníctvom hrania rolí;

vytvoriť si realistický osobný záväzok stať sa fyzicky aktívnejším.

Tipy pre facilitátorov

Zdôraznite, že pohyb je pre každého, bez ohľadu na úroveň fyzickej zdatnosti.

Povzbudzujte účastníkov, aby sa zamerali na príjemné formy pohybu.

Umožnite účastníkovi podeliť sa o osobné skúsenosti bez posudzovania.

Počas hrania rolí povzbudzujte k kreatívnym, ale realistickým riešeniam.

Zdôraznite, že malé, konzistentné návyky sú často udržateľnejšie ako drastické zmeny životného štýlu.

AKTIVITA 9

Myseľ a rovnováha: Pochopenie stresu, emócií a relaxácie

Táto zážitková aktivita oboznamuje účastníkov s duševnou pohodou, emocionálnym uvedomením a jednoduchými technikami na zvládanie každodenného stresu. Účastníci najprv preskúmajú, čo znamená duševné zdravie, a zamyslia sa nad situáciami, ktoré ovplyvňujú ich emócie. Potom sa naučia o všímavosti a súvislosti medzi stresom, dýchaním a telom, než si sami vyskúšajú niekoľko jednoduchých relaxačných techník.

Workshop kombinuje diskusiu, sebareflexiu, dychové cvičenia a jemné všímavé pohyby. Účastníci sa k duševnému zdraviu nepristupujú len teoreticky, ale zažijú praktické stratégie, ktoré možno začleniť do každodenných rutín na podporu emocionálnej rovnováhy a pohody.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

pochopiť duševné zdravie ako dôležitú súčasť celkovej pohody;
rozpoznať osobné situácie a faktory, ktoré ovplyvňujú emócie;
zvýšiť povedomie o tom, ako stres môže ovplyvniť myseľ aj telo;
pochopiť základnú myšlienku všímavosti;
precvičujú si jednoduché dýchacie a relaxačné techniky;
zamyslieť sa nad tým, ktoré stratégie pre blahobyt sú pre nich najvhodnejšie.

Cieľová skupina

10 – 30 účastníkov. Mládežnícki pracovníci, mladí ľudia, dobrovoľníci a zmiešané medzinárodné skupiny.

Detaily

Trvanie 75 – 90 minút, Materiály: Prezentačné diapozitívy, flipchart, perá, Karty s emóciami alebo stupnica emócií, Yoga Mate, Pokojná inštrumentálna hudba

Príprava

Vytvorte pokojné a pohodlné prostredie s dostatočným priestorom pre účastníkov, aby sa mohli voľne usadiť a pohybovať. Pripravte si dva flipcharty s názvami: „Čo ma stresuje?“ a „Čo ma robí dobre?“ Ak je to možné, usporiadajte stoličky do kruhu, a nie ako v triede.

Podrobné pokyny

- Krok 1. Čo je duševná pohoda? – Úvod (10 minút)

Začnite jednoduchou otázkou:

Keď počujete slovo „duševné zdravie“, čo vám napadne?

Zhromažďte asociácie účastníkov a použite ich na predstavenie myšlienky, že duševné zdravie nie je spojené len s duševnými chorobami. Týka sa aj toho, ako sa cítime, ako sa vyrovnávame s každodennými výzvami, ako sa vzťahujeme k ostatným, ako zvládame stres a ako fungujeme v našom každodennom živote.

Opýtajte sa:

-Čo môže ovplyvniť našu duševnú pohodu?

-Môžu naše fyzické návyky ovplyvniť to, ako sa cítime psychicky?

-Čo vám pomáha cítiť sa psychicky vyrovnané?

Prepojte diskusiu so širším posolstvom projektu, že zdravá myseľ a zdravé telo sa navzájom ovplyvňujú.

• **Krok 2. Reflexia emócií – Čo ma ovplyvňuje? (10 – 15 minút)**

Predstavte dve otázky: Čo vás stresuje? Čo vás robí šťastnými alebo vám pomáha cítiť sa dobre? Účastníci sa zamyslia individuálne a napíšu svoje odpovede na papieriky a umiestnia ich na flipchart. Prečítajte si niektoré odpovede spoločne a identifikujte spoločné témy. Medzi stresové faktory môže patriť škola, práca, konflikty, sociálne médiá, nedostatok spánku, neistota alebo pocit preťaženia. Medzi pozitívne vplyvy môžu patriť priatelia, pohyb, hudba, príroda, odpočinok, rodina alebo trávenie času osamote. Účastníci nemusia vysvetľovať osobné odpovede, pokiaľ nechcú.

Potom sa opýtaj:

-Ktoré veci môžeme ovplyvniť?

-Ktoré veci sa ťažšie ovládajú?

-Keď nemôžeme zmeniť stresujúcu situáciu, čo môžeme zmeniť v našej reakcii na ňu?

• **Krok 3. Úvod do všímavosti (5 – 10 minút)**

Opýtajte sa účastníkov: Čo pre vás znamená všímavosť?

Po vypočutí niekoľkých nápadov to vysvetlite ako venovanie pozornosti tomu, čo sa deje tu a teraz (naše dýchanie, myšlienky, emócie, telesné pocity) bez okamžitej reakcie na všetko, čo prežívame. Zdôraznite, že všímavosť nie je o „vyprázdňovaní mysle“. Namiesto toho ide o všímanie si toho, čo sa deje, a vracanie pozornosti späť do prítomnosti. Predstavte dýchanie ako jeden zo spôsobov precvičovania tohto uvedomenia.

• **Krok 4. Dychové cvičenie – pred a po (10 minút)**

Pred začatím požiadajte účastníkov, aby si všimli, ako sa momentálne cítia. Môžu ohodnotiť úroveň napätia alebo stresu: 1 – veľmi uvoľnene → 5 – veľmi napäto. Potom ich sprevádzajte jednoduchým cvičením s pomalým dýchaním približne päť

minút. Napríklad: Pomaly sa nadýchnite nosom → krátka pauza → pomaly vydýchnite → opakujte. Povzbud'te účastníkov, aby si všimli:

- ich dýchanie;
- napätie v ramenách a čel'usti;
- myšlienky, ktoré im prechádzajú hlavou;
- ako sa ich telo mení, keď sa im spomalí dýchanie.

Potom ich požiadajte, aby znova ohodnotili svoje napätie; opýtajte sa Čo sa zmenilo?

- **Krok 5. Vedomý pohyb a relaxácia (10–15 minút)**

Pokračujte od dýchania k niekoľkominútovému jemnému pohybu. Môže to zahŕňať krúženie ramenami, jemné pohyby krkom, ťahovanie rúk a hornej časti tela, pomalé predklony, jednoduché jogové pozície v stoji, jemné ťahovanie chrbtice, vedomú chôdzu, strečing v kombinácii s pomalým dýchaním. Cieľom je relaxácia a uvedomenie si tela, nie fyzický výkon.

- **Krok 6. Moja osobná súprava nástrojov pre duševnú pohodu (10 minút)**

Po praktických cvičeniach sa účastníkov opýtajte: Čo VÁM pomáha vrátiť sa k rovnováhe, keď sa cítite v strese alebo preťažení?

Účastníci identifikujú tri jednoduché stratégie, ktoré by mohli realisticky použiť. Vďaka tomu je konečný výsledok osobný, a nie je pre každého predpisovaná rovnaká relaxačná metóda.

Rozbor

Znova zasadte účastníkov do kruhu a diskutujte o:

Cítili ste sa inak predtým a inak potom?

Ktorá relaxačná technika sa vám zdala najprirodzenejšia?

Prečo môže tá istá technika fungovať u rôznych ľudí odlišne?

Aké signály vám hovoria, že si potrebujete oddýchnuť?

Ako by ste mohli zaradiť krátke cvičenie všímavosti do svojho bežného dňa?

Zdôraznite, že techniky všímavosti a relaxácie sú skôr nástrojmi na podporu každodennej pohody a zvládania stresu, než riešeniami každého problému s duševným zdravím.

AKTIVITA 10

Čas na kvíz – Otestujte si svoje znalosti o zdravom životnom štýle

Quiz Time je herná vzdelávacia aktivita navrhnutá tak, aby upevnila vedomosti účastníkov po absolvovaní workshopov a diskusií o zdravom životnom štýle. Účastníci si prostredníctvom interaktívnej online platformy, ako je Kahoot!, v pútavom a súťaživom prostredí zopakujú kľúčové koncepty týkajúce sa výživy, fyzickej aktivity, duševnej pohody, hydratácie, spánku a zdravých denných návykov.

Kvíz podporuje aktívnu účasť, tímovú prácu a diskusiu a zároveň pomáha účastníkom zdôrazniť najdôležitejšie posolstvá školenia. Aktivita tiež umožňuje facilitátorom identifikovať témy, ktoré si môžu vyžadovať ďalšie objasnenie, a poskytuje okamžitú spätnú väzbu o tom, ako účastníci rozumeli.

Ciele vzdelávania

Na konci aktivity budú účastníci schopní:

- pripomenúť si kľúčové informácie prezentované počas workshopov;
- preukázať svoje pochopenie zásad zdravého životného štýlu;
- zamyslieť sa nad oblasťami, v ktorých potrebujú ďalšie znalosti;
- posilniť zručnosti v oblasti spolupráce a komunikácie;
- zvýšiť motiváciu k uplatňovaniu zdravých návykov v každodennom živote.

Cieľová skupina

10 – 40 účastníkov. Mládežnícki pracovníci, pedagógovia, dobrovoľníci, mladí ľudia a zmiešané medzinárodné skupiny.

Detaily

Trvanie 15–20 minút, Materiály: „Počítač s prístupom na internet, projektor, smartfóny/tablety, pripravený kvíz.“

Príprava

Pred zasadnutím si pripravte kvíz Kahoot! a otestujte internetové pripojenie a prezentačné vybavenie. Zdieľajte herný PIN kód s účastníkmi a vysvetlite im, ako sa pripojiť ku kvízu pomocou vlastných zariadení. Účastníci môžu súťažiť individuálne alebo v malých tímoch v závislosti od veľkosti skupiny a cieľu učenia. Kvíz Kahoot pripravený na použitie: (v prípade potreby prispôbte podľa svojej skupiny)

<https://create.kahoot.it/share/healthy-body-healthy-mind-healthy-future/f65ec114-433d-4d1a-a6bd-f28a7ee50de8>

Podrobné pokyny

• Krok 1 – Úvod (3 – 4 minúty)

Vysvetlite, že cieľom aktivity je zopakovať a upevniť si vedomosti získané počas workshopov zábavnou a interaktívnou formou.

Zdôraznite, že kvíz nie je skúška, ale príležitosť na zamyslenie sa nad tým, čo sa účastníci naučili, a na oslavu ich pokroku.

• Krok 2 – Zahrajte si kvíz (10 – 12 minút)

Účastníci sa pripájajú k hre Kahoot! pomocou svojich smartfónov alebo počítačov.

Otázky sa týkajú tém diskutovaných počas celého programu vrátane zdravej výživy, vyvážených jedál, hydratácie, spánku a regenerácie, duševnej pohody, zvládania stresu, zdravých denných návykov, fyzickej aktivity, času stráveného pred obrazovkou a digitálnej pohody.

Príklady otázok zahŕňajú:

- Koľko hodín spánku potrebujú tínedžeri každú noc?
- Ktoré aktivity môžu pomôcť znížiť stres?
- Koľko vody by sme mali denne vypiť?
- Ktorý zvyk podporuje dobrú duševnú pohodu?
- Aké sú riziká nadmerného času stráveného pred obrazovkou?
- Ktoré skupiny potravín by mali byť súčasťou zdravého jedálnička?

Po každej otázke stručne diskutujte o správnej odpovedi a v prípade potreby uveďte ďalšie vysvetlenie.

• Krok 3 – Reflexia (5 minút)

Po kvíze vedte krátku diskusiu s použitím otázok, ako napríklad:

- Ktorá otázka vás najviac prekvapila?
- V ktorej téme sa teraz cítite istejšie?
- Odpovedali ste niečo nesprávne, čo zmenilo vaše chápanie?

Povzbudzujte účastníkov, aby sa sústredili na učenie, a nie na konečné skóre.

Rozbor

Interaktívne kvízy sú účinným spôsobom, ako posilniť učenie prostredníctvom aktívnej účasti a okamžitej spätnej väzby. Kombináciou priateľskej súťaže s diskusiou si účastníci s väčšou pravdepodobnosťou zapamätajú dôležité informácie a rozpoznávajú oblasti, v ktorých môže byť ďalšie učenie prospešné.

Aktivita tiež ukazuje, že učenie sa o zdravom životnom štýle môže byť pútavé, príjemné a založené na spolupráci. Namiesto merania úspechu iba na základe skóre kvíz povzbudzuje účastníkov, aby sa zamysleli nad svojím pokrokom a uplatnili vedomosti získané počas programu v každodennom živote.

Výsledky vzdelávania

posilniť kľúčové koncepty súvisiace so zdravým životným štýlom;
zhodnotiť ich pochopenie obsahu workshopu;
zvýšiť dôveru pri prijímaní informovaných rozhodnutí týkajúcich sa zdravia;
posilniť tímovú prácu a komunikačné zručnosti;
identifikovať praktické kroky, ktoré môžu implementovať do svojich denných rutín.

Tipy pre facilitátorov

Po každej otázke povzbudzujte diskusiu.
Pripomeňte účastníkom, že chyby sú cennou príležitosťou na učenie.
Udržujte podpornú atmosféru a vyhnite sa nadmernému dôrazu na víťazstvo.

Nápady na adaptáciu

Pre mladších účastníkov – použite menej otázok s väčším počtom vizuálnych prvkov a zjednodušeným jazykom.
V prípade väčších skupín rozdeľte účastníkov do malých tímov, aby ste podporili spoluprácu a diskusiu pred odpoveďou.
V prípade offline stretnutí nahrad'te Kahoot! tlačnými kvízovými kartami, spoločenskou hrou alebo aktivitou typu „Pravda alebo nepravda“, kde sa účastníci presunú na rôzne strany miestnosti, aby označili svoje odpovede.
V rámci následných aktivít vyzvite účastníkov, aby si pre ďalšiu skupinu vytvorili vlastný kvíz o zdravom životnom štýle, čím si upevnia svoje vedomosti a zároveň si rozvinú kreativitu a komunikačné zručnosti.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A HNUTIE SLOW FOOD

Zdravý životný štýl je viac než len dodržiavanie diéty – je to vyvážený životný štýl, ktorý zahŕňa správnu výživu, pravidelnú fyzickú aktivitu, dostatočný odpočinok a informovaný výber potravín. Každé jedlo, ktoré zjeme, má energetickú aj nutričnú hodnotu, preto je dôležité zamerať sa nielen na množstvo jedla, ale aj na jeho kvalitu.

Hnutie Slow Food propaguje potraviny, ktoré sa vyrábajú prirodzene, spracovávajú starostlivo a konzumujú s vedomím. Jeho filozofia zdôrazňuje čerstvé, lokálne a sezónne suroviny, ktoré podporujú ľudské zdravie aj environmentálnu udržateľnosť.

Zdravá strava by mala zahŕňať:

- Zelenina a ovocie, ktoré poskytujú vitamíny, minerály a vlákninu.
- Vysokokvalitné bielkoviny, ako sú ryby, hydina, strukoviny a tvaroh, na podporu svalov a celkového zdravia.
- Celozrnné výrobky, ktoré poskytujú dlhotrvajúcu energiu a zlepšujú trávenie.
- Zdravé tuky z orechov, semien, olivového oleja alebo lokálne vyrábaných slnečnicových a repkových olejov.

Medzi jednoduché zdravé jedlá patria ovsené vločky s ovocím a tvarohom na raňajky, pečená ryba so zeleninou a quinoou na obed a ľahký šalát s cícerom na večeru.

Kvalita potravín začína zdravou pôdou. Udržateľné poľnohospodárske metódy, ktoré sa vyhýbajú nadmernému používaniu chemikálií, pomáhajú zachovať biodiverzitu, chrániť životné prostredie a produkovať zdravšie plodiny.

Slow Food Pressburg je bratislavskou pobočkou medzinárodného hnutia Slow Food a členom globálnej siete Terra Madre.

zduružuje miestnych farmárov, výrobcov potravín, kuchárov a spotrebiteľov s cieľom chrániť tradičnú kuchyňu, podporovať miestnu produkciu potravín a propagovať udržateľné poľnohospodárstvo.

Organizácia tiež organizuje vzdelávacie podujatia, ochutnávky miestnych jedál a zúčastňuje sa medzinárodných iniciatív, ktoré podporujú spravodlivé a ekologické potravinové systémy.

Výber kvalitných, lokálne vyrobených potravín prospieva nášmu zdraviu, podporuje miestne komunity a prispieva k udržateľnejšej budúcnosti.

PILIERE ZDRAVÉHO STRAVOVANIA



ZELENINA A OVOCIE

Dodávajú telu vitamíny, vlákninu a minerály.



KVALITNÉ BIELKOVINY

Podporujú zdravie svalov. Zdroje zahŕňajú ryby, hydinu, strukoviny a tvaroh.



CELOZRNNÉ POTRAVINY

Zabezpečujú stabilnú hladinu energie a dobré trávenie.



ZDRAVÉ TUKY

Pochádzajú z orechov, semienok, olivového oleja, slnečnicového, repkového oleja a horčice.

KVALITA POTRAVÍN ZAČÍNA V PÔDE



Kvalita potravín je úzko spojená s kvalitou surovín, ktoré rastú v pôde, a teda aj s kvalitou samotnej pôdy.

Udržateľné poľnohospodárske metódy bez chemikálií pomáhajú chrániť naše zdravie, zachovávať biodiverzitu a podporovať zdravšie životné prostredie.



Zdravá pôda



Zdravé plodiny



Zdravé potraviny



Zdraví ľudia

TIPY NA JEDNODUCHÉ JEDLÁ



RAŇAJKY

Ovsená kaša s ovocím a tvarohom.



OBED

Pečený losos so zeleninou a quinou.



VEČERA

Ľahký šalát s cicerom a olivovým olejom.



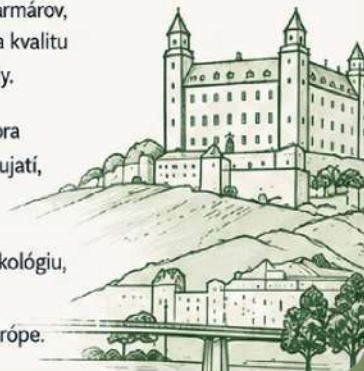
HNUTIE SLOW FOOD



Slow Food®
Pressburg

Slow Food Pressburg je bratislavská pobočka medzinárodného hnutia Slow Food a súčasťou celosvetovej siete Terra Madre.

- **Lokálne potravinové komunity** – spájajú farmárov, remeselných výrobcov a ľudí, ktorí dbajú na kvalitu potravín a prísne environmentálne štandardy.
- **Deň Terra Madre** – každoročne 10. decembra oslavujeme prostredníctvom verejných podujatí, webinárov a lokálnych ochutnávok.
- **Advokácia a osveta** – podporujeme agroekológiu, tradičnú kuchyňu a férové, udržateľné potravinové systémy na Slovensku aj v Európe.



DODATKY

Sekcia Dodatky zhromažďuje súbor praktických materiálov pripravených na použitie, ktoré dopĺňajú aktivity prezentované v tejto knihe. Tieto zdroje sú navrhnuté tak, aby pomohli účastníkom premeniť vedomosti na každodenné praktiky a podporili pracovníkov s mládežou a pedagógov pri realizácii aktivít zameraných na zdravý životný štýl v ich vlastných komunitách.

Táto sekcia obsahuje Sprievodcu vodnými výzvami, Mini sledovač návykov, Stupnicu hladu a sýtosti, Kontrolný zoznam zdravej výživy a Sprievodcu inteligentnými rozhodnutiami o jedle. Každý zdroj je možné použiť spolu s príslušnou aktivitou v knihe alebo samostatne ako podkladový materiál, nástroj na reflexiu, osobnú výzvu alebo následný zdroj.

Všetky materiály sú navrhnuté tak, aby sa dali ľahko tlačiť, zdieľať a prispôbovať podľa potrieb, veku a kontextu skupiny. Facilitátori sú povzbudzovaní, aby ich používali flexibilne a integrovali ich do workshopov, lokálnych aktivít alebo individuálneho vzdelávania.

VODNÁ VÝZVA



Trvanie
výzvy:
3 DNI

Malý zvyk, veľký rozdiel

MOJ DENNÝ CIEĽ PITNÉHO REŽIMU

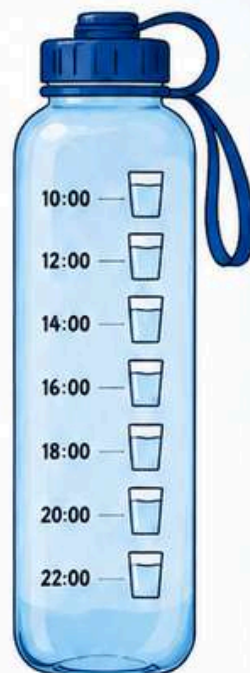


Moja hmotnosť:
_____ kg

Výpočet:
Hmotnosť x 30 ml

Môj denný cieľ:
_____ ml
(_____ l)

Vyfarbi pohár
každýkrát,
keď budeš
piť!



30 ml vody na 1 kg telesnej hmotnosti

DEŇ 1

- ☐ Vypil/a som pohár vody po prebudení
- ☐ Mal/a som fľašu vody so sebou počas dňa
- ☐ Vypil/a som vodu pred jedlom
- ☐ Dosiahol/a som svoj denný cieľ

AKO SOM SA CÍTIL/A?

- ⚡ Energia ☆☆☆☆☆
- 🎯 Sústredenie ☆☆☆☆☆
- 😊 Nálada ☆☆☆☆☆

Poznámky:

DEŇ 2

- ☐ Vypil/a som pohár vody po prebudení
- ☐ Mal/a som fľašu vody so sebou počas dňa
- ☐ Vypil/a som vodu pred jedlom
- ☐ Dosiahol/a som svoj denný cieľ

AKO SOM SA CÍTIL/A?

- ⚡ Energia ☆☆☆☆☆
- 🎯 Sústredenie ☆☆☆☆☆
- 😊 Nálada ☆☆☆☆☆

Poznámky:

DEŇ 3

- ☐ Vypil/a som pohár vody po prebudení
- ☐ Mal/a som fľašu vody so sebou počas dňa
- ☐ Vypil/a som vodu pred jedlom
- ☐ Dosiahol/a som svoj denný cieľ

AKO SOM SA CÍTIL/A?

- ⚡ Energia ☆☆☆☆☆
- 🎯 Sústredenie ☆☆☆☆☆
- 😊 Nálada ☆☆☆☆☆

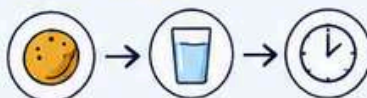
Poznámky:

ZAMYSLENIE

- ☐ Mal/a som viac energie?
- ☐ Mal/a som menší pocit hladu medzi jedlami?
- ☐ Bolo sa mi ľahšie sústrediť?
- ☐ Všimol/a som si nejakú zmenu na svojej nálaďe?
- ☐ Čo bolo pre mňa najťažšie na pití dostatočného množstva vody?
- ☐ Aký zvyk si zachovám aj po skončení tejto výzvy?

Pamätaj!

Niekedy to, čo vyzerá ako hlad,
je v skutočnosti smäd.



Pred jedlom alebo
desiatou skús vypiť
pohár vody a počkať
niekoľko minút.

Zdravé návyky
sa nezačínajú
dokonalosťou.
Začínajú
malými krokmi
opakovanými
každý deň.



VYPITE 1 POHÁR
PO PREBUDENÍ



VYPIJTE 1 POHÁR
PRED KAŽDÝM JEDLOM



MAJTE
FĽAŠU SO SEBOU



BUĎTE DÔSLEDNÍ,
NIE DOKONALÍ

MINI HABIT TRACKER

MALE NÁVYKY DNES. VELKÉ ZMENY ZAJTRA.



POHYB

Hýbal/a som sa
asponi
10 minút.

PON

UTO

STR

ŠTV

PIA

SOB

NED

☐☐☐☐☐☐☐

VODA

Vypil/a som
doptatok vody
dnes.

☐☐☐☐☐☐☐

VYVÁŽENÁ STRAVA

Jyvábl/a som
a počúval/a jedlá
svoje. telo.

☐☐☐☐☐☐☐

POZNÁMKY



SOM NA SEBA
HRDÝ/Á, PRETOŽE...

STUPEŇ HLADU & NASÝTENIA

Počúvaj svoje telo. Jedz vedome.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
 EXTREMÉNE HLADNÝ Čítim sa slabý, alebo unavený. Sebo podražtený závrty, mám Muraty, sa najesť okamžite.	 VEĽMI HLADNÝ Som veľmi hladný a myslím len na jedlo. Vietlo mi vyzerať dobre.	 HLADNÝ Som hladný. Čoskoro by som mal niečo jesť.	 MIERNE HLADNÝ Mohol by som si čoskoro niečo dať.	 NEUTRÁLNY Čítim sa dobre, ani hladný, ani najedený.	 MIERNE NASÝTENÝ Začínam sa cítiť príjemne sýty.	 NASÝTENÝ Som príjemne sýty, a spokojný.	 VEĽMI NASÝTENÝ Čítim sa veľmi pýy. Zjedol som príliš veľa.	 NEPRÍJEMNE PREJEDENÝ Čítim sa nafúknutý a nepríjemne.
 PRÍLIŠ HLADNÝ Tvoje telo je vystresované. Skús sa najesť skôr, než dosiahneš tento bod.			 IDEÁLNE ROZPÄTIE Najlepší čas na jedenie (3–4) a prestať jesť (6–7).			 PRÍLIŠ PLNÝ Tvoje telo pracuje ťažšie. Skús sa najesť menej a prestať jesť skôr.		

TIPY



Jedz pravidelne každé 3–4 hodiny.



Vyberaj si vyvážené jedlá bohaté na vlákninu a zdravé tuky.



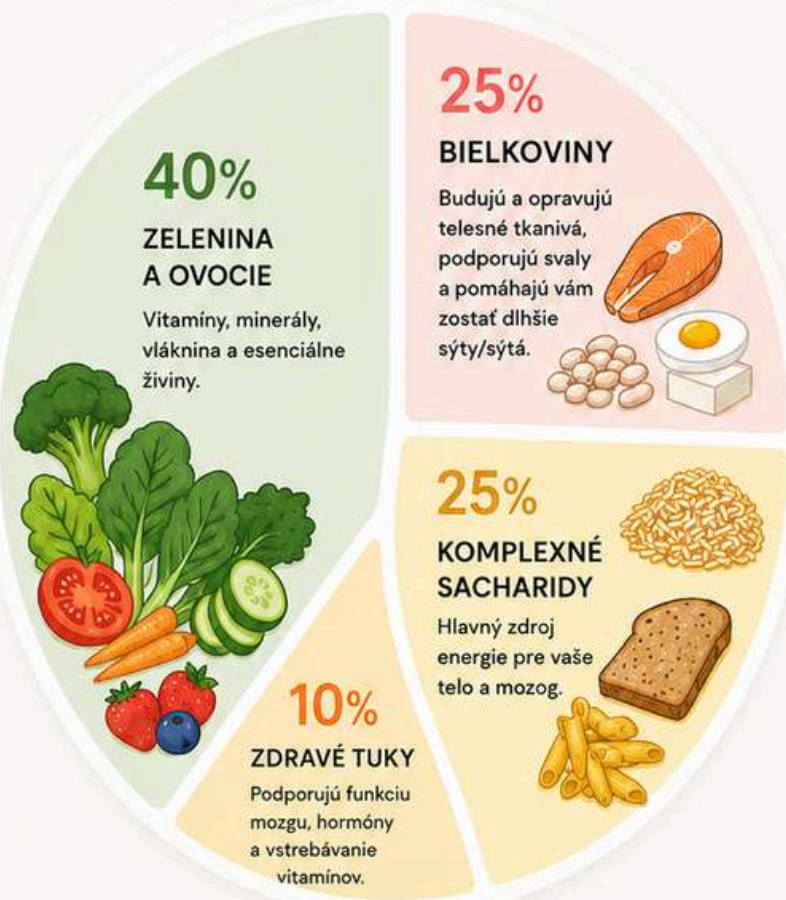
Pite dostatok vody. Niekedy má smäď podobné pocity ako hlad.

KONTROLNÝ ZOZNAM ZDRAVEJ VÝŽIVY

Malé každodenné voľby. Veľký rozdiel.

METÓDA TANIERA

Použite túto jednoduchú príručku pre vyvážené a uspokojujúce jedlá.



ROVNOVÁHA

Jedzte rôzne potraviny zo všetkých skupín.



HYDRATÁCIA

Pite dostatok vody každý deň.



PRAVIDELNOSŤ

Jedzte pravidelne jedlá a počúvajte svoj hlad.



POHODA

Jedlo je palivom, ale aj súčasťou vašej pohody a radosti.

KAŽDODENNÝ KONTROLNÝ ZOZNAM



Dnes som zjedol/zjedla aspoň 2 porcie zeleniny alebo ovocia.

☐


Do hlavných jedál som zaradil/zaradila zdroj bielkovín.

☐


Vybral/vybrala som si celozrnné alebo komplexné sacharidy, keď to bolo možné.

☐


Zahrnul/zahrnula som zdravé tuky, ako sú orechy, semienka, avokádo alebo olivový olej.

☐


Pil/pila som dostatok vody počas celého dňa.

☐


Jedol/jedla som pravidelne jedlá namiesto ich vynechávania.

☐


Obmedzil/obmedzila som sladené nápoje a vysoko spracované snacky.

☐


Vnímal/vníkala som signály hladu a sýtosti svojho tela.

☐


Zjedol/zjedla som niečo, čo bolo výživné a zároveň chutné.

☐


Zameral/zamerala som sa na rovnováhu, nie na dokonalosť.

☐


NEZABUDNITE SA HYDRATOVAŤ!

Pite vodu pravidelne počas celého dňa. Cieľom je 6–8 pohárov vody.



ZAPAMÄTAJTE SI

- Dokonalosť nie je potrebná.
- Malé zlepšenia sú udržateľnejšie ako prísne diéty.
- Zdravé stravovanie by malo vyhovovať vášmu životnému štýlu, rozpočtu a preferenciám.
- Jedlo je palivo, ale aj niečo, z čoho máme radosť.

SPRIEVODCA INTELIGENTNÝM VÝBEROM POTRAVIN

Stručný kontrolný zoznam pred nákupom alebo konzumáciou

Zdravé stravovanie nie je o výbere "dokonalého" produktu.
Ide o informované, vyvážené rozhodnutia každý deň.



1 NEPOSUDZUJTE PODĽA PREDNEJ STRANY OBALU

Marketing často zvýrazňuje slová ako:

„Prírodné“

„Fitness“

„Vysoký obsah bielkovín“

„Nízky obsah tuku“

„Bez cukru“

- ✓ Otočte obal a skontrolujte výživové informácie.



3 DRŽTE SA TOHO JEDNODUCHÉHO

Mnohé zdravé potraviny neprichádzajú v pestrofarebných obaloch.



Vajcia



Ovocie



Zelenina



Ovsené vločky



Strukoviny



Orechy a semienka



Zemiaky



Ryby

- ✓ Jednoduché potraviny sú často výživné, dostupné a všestranné.

5 ČÍTAJTE VIAC AKO LEN NÁPISY

Pri porovnávaní produktov sledujte:



Zoznam zložiek



Pridaný cukor



Obsah bielkovín



Obsah vlákniny



Veľkosť porcie

- ✓ Produkt, ktorý vyzerá zdravo, nie je vždy najzdravšou voľbou.

2 POLOŽTE SI TRI OTÁZKY

Skôr než vložíte produkt do košíka, spýtajte sa:

- ☐ Naozaj to potrebujem?
- ☐ Výživí mój organizmus alebo len uspokojí chuť?
- ☐ Existuje jednoduchšia alternatíva?



4 ZAMYSLETE SA PRI SLEDOVANÍ TRENDOV

Opýtajte sa sami seba:

- ☐ Kupujem si to, pretože je to zdravé... alebo
- ☐ lebo som to videl/-a na sociálnych sieťach?



Pamätajte:
Trendy sú voliteľné.
Zdravé návyky sú udržateľné.

6 VYVÁŽTE NAMIETO DOKONALOSTI

Neexistujú „dobré“ alebo „zlé“ potraviny.
Namiesto toho sa snažte:

- ✓ Ješť rozmanité potraviny.
- ✓ Zaraďovať zeleninu alebo ovocie každý deň.
- ✓ Piť dostatok vody.
- ✓ Vychutnávať si jedlo s mierou.
- ✓ Sústrediť sa na dlhodobé návyky, nie na prísne diéty.



MOJA OSOBNÁ ZDRAVÁ VOĽBA

Tento týždeň sa zaviazem, že...



PAMÄTAJTE

Zdravý životný štýl nie je o dokonalom jedle.

Ide o lepšie rozhodnutia každý deň.

ZÁVER

Zdravý životný štýl sa nevytvára jedným dokonalým jedlom, jedným cvičením alebo jedným dňom bez stresu. Buduje sa postupne prostredníctvom rozhodnutí, rutín a návykov, ktoré sa stávajú súčasťou nášho každodenného života.

V tomto pracovnom zošite sme skúmali zdravie z rôznych, ale úzko prepojených perspektív. Vyvážená výživa dodáva nášmu telu energiu a živiny, ktoré potrebuje. Pravidelný pohyb podporuje naše fyzické zdravie, náladu a schopnosť zvládať stres. Starostlivosť o našu duševnú a emocionálnu pohodu nám pomáha pochopiť naše potreby, budovať odolnosť a udržiavať rovnováhu v našom každodennom živote. Tieto prvky spolu prispievajú k zdravšiemu telu, zdravšej mysli a zdravšej budúcnosti.

Aktivity uvedené v tejto knihe nám tiež pripomínajú, že neexistuje jediný vzorec pre zdravý životný štýl. Naše návyky sú ovplyvnené našou kultúrou, prostredím, príležitosťami, osobnými preferenciami a každodennou realitou. Dôležité je rozvíjať povedomie, robiť informované rozhodnutia a nachádzať realistické riešenia, ktoré sa dajú dlhodobo udržiavať.

Preto povzbudzujeme pracovníkov s mládežou, pedagógov, organizácie a mladých ľudí, aby tieto aktivity využili ako východiskový bod. Prispôbte si ich, diskutujte o nich, experimentujte s nimi a prineste ich do svojich komunít. Malý workshop môže inšpirovať k novému zvyku; konverzácia môže zmeniť perspektívu; a jedna pozitívna skúsenosť môže niekoho motivovať k tomu, aby sa o seba lepšie staral.

Projekt Zdravá myseľ, zdravé telo, zdravá budúcnosť ukazuje, že podpora zdravia nemusí byť zložitá. Niekedy zmysluplná zmena začína niečím veľmi jednoduchým: trochu viac sa hýbať, jesť trochu vedomejšie, venovať čas dýchaniu, počúvať svoje telo a navzájom sa podporovať.



Co-funded by
the European Union



Môj drahý priateľ,

Zdravý životný štýl sa nebuduje prísnyimi diétami, intenzívnym tréningom ani dokonalými dennými rutinami. Vytvára sa prostredníctvom vašich malých, dôsledných rozhodnutí, ktoré podporujú fyzickú aj duševnú pohodu. Pochopenie toho, ako robiť informované rozhodnutia o jedle, zostavovať si vyvážené jedlá, udržiavať hydratáciu, pravidelne sa hýbať a zvládať stres, sú cenné životné zručnosti, ktoré môžu pozitívne ovplyvniť zdravie dnes aj v budúcnosti. Cieľom nie je dokonalosť, ale rovnováha, uvedomelosť a udržateľnosť. Rozvíjaním zdravých návykov krok za krokom môžete zlepšiť svoju energiu, náladu, odolnosť a celkovú kvalitu života, čím vytvoríte pevný základ pre zdravú myseľ, zdravé telo a zdravú budúcnosť.

Urobte krok a investujte do svojej budúcnosti!



**Co-funded by
the European Union**

