

A circular graphic with a rainbow-colored border. The border is composed of 14 segments, each a different color: yellow, green, blue, purple, red, orange, yellow, green, blue, purple, red, orange, yellow, and green. The text "14 DŇOVÁ VÝZVA!" is centered in the black circle in a white, sans-serif font.

14 DŇOVÁ VÝZVA!



- Kým sa vrátite a budeme môcť byť opäť spolu, pripravila som si pre vás 14-dňovú VÝZVU plnú aktivít, ktorých cieľom je spríjemniť a uľahčiť Vám čas, z ktorého teraz väčšinu trávite doma.



- Každý deň bude zameraný na niečo iné a zapojenie do výziev bude dobrovoľné. Budem ale rada, ak sa s ich plnením so mnou podelíte .



- Môžete sa do toho so mnou pustiť naplno a zapojiť sa každý deň, alebo môžete skúsiť len tie výzvy, ktoré sa Vám páčia.

1.DEŇ – Prejavte vďačnosť!



Vďačný človek si všíma krásy života a váži si ich. Zdravie, jedlo, domov, prírodu, svojich blízkych neberie ako samozrejmosť, ale ako dar. Byť vďačným je obzvlášť dôležité v týchto časoch, pretože vďačnosť nám pomáha prekonávať náročné situácie a nájsť zmysel života.

DENNÁ VÝZVA: Nakreslite alebo napíšte 5 vecí, za ktoré ste najviac vďační. Ak máte takú možnosť, svoj výtvar toho, čo Vás dnes najviac potešilo pošlite na skolskypsycholeg.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte aj druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

2. DEŇ – Pripravte zdravú pochúťku!



Prieskum zameraný na stravovacie návyky žiakov základných škôl, ktorý realizoval Úrad verejného zdravotníctva SR a Združenie pre zdravie a výživu v tomto roku, poukázal na to, že konzumácia nezdravých jedál u detí postupne klesá. Zdravie máme iba jedno a je správne robiť maximum pre to, aby sme si ho zachovali. Navyše, stravovacie návyky úzko súvisia aj so psychickým zdravím, napríklad konzumácia banánov, bieleho jogurtu či rýb má pozitívny vplyv na činnosť mozgu, pamäť, pozornosť, náladu.

DENNÁ VÝZVA: Pripravte jednoduchšiu alebo zložitejšiu zdravú pochúťku sami alebo s rodičmi. Ovocný šalát, pomazánka, cheesecake – čokoľvek zdraviu prospešné! Odfotené kulinárske pochúťky pošlite na skolskypsycholog.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

3.DEŇ – Rozhýbte sa!



Podľa Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (2018) pohyb:

- zlepšuje funkciu všetkých orgánov: krvotvorbu, rast svalov, funkciu mozgu, srdca, pľúc, kože, systému odolnosti atď.,
- zvyšuje výkonnosť v intelektuálnej oblasti, zlepšuje vnímavosť a pamäť,
- spúšťa vyplavenie hormónov šťastia – endorfínov, podporuje emočnú stabilitu, dodáva optimizmus.

DENNÁ VÝZVA: Hýbte sa! Skákanie cez švihadlo, cvičenie na fit lopte, prechádzka – akýkoľvek pohyb sa počíta. Poproste rodičov, aby Vás pri plnení úlohy odfotili a fotku pošlite na skolskypsycholog.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

4.DEŇ - Zasmejte sa!



Deň bez smiechu je vraj premárneným dňom. Ak sa dokážete zasmiať aj v týchto časoch, urobíte dobre. Smiech totižto pozitívne ovplyvňuje naše fyzické i psychické zdravie. Spoločný zmysel pre humor dokonca ľudí spája a upevňuje medziľudské vzťahy.

DENNÁ VÝZVA: Napíšte, čo Vás naposledy rozosmialo a pošlite mi to na skolskypsycholeg.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

5.DEŇ – Myslíte pozitívne!



Marcus Aurelius: „Náš život je taký, akými ho urobia naše myšlienky.“ Súhlasíte? Od našich myšlienok je častokrát len krok k činom, preto záleží na tom, ako premýšľate o súčasnej situácii a o živote. Pozitívne myslenie má povzbudzujúci účinok, dodáva nádej a odhodlanie prekonávať prekážky.

DENNÁ VÝZVA: Nakreslite alebo napíšte myšlienku, ktorá Vám pomáha zvládať aktuálne obdobie. Môže ísť o vlastnú myšlienku, výrok alebo príslovie či motivačný citát. Pošlite ju na skolskypsycholeg.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

6.DEŇ – Spoznajte a prijmite samých seba!



Sebapoznanie je základným nástrojom rozvoja osobnosti. Podľa Ligy za duševné zdravie je poznanie a prijímanie seba samého dokonca jedným z dvanástich krokov k duševnému zdraviu, pričom v sebe zahŕňa najmä poznanie svojich predností, slabostí, darov a sebaúctu.

DENNÁ VÝZVA: Vytvorte „Osobný erb“! Na 1 A4 papiera nakreslite alebo napíšte odpovede na tieto otázky:

- Čo máte radi?
- V čom ste dobrí?
- Čo sa Vám nepáči?
- Aké je Vaše najväčšie želanie?

Svoje nakreslené či napísané odpovede pošlite na skolskypsycholeg.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

7. DEŇ – Pozrite si obľúbený film alebo rozprávku!



Hrané alebo animované filmy dokážu odpútať pozornosť od korony, zlepšiť náladu, povzbudiť, dodať nádej ale aj poučiť. Máte radšej vtipnú komédiu alebo rozprávku, v ktorej vyhráva dobro nad zlom? Vyberte si a vychutnajte si Váš obľúbený príbeh.

DENNÁ VÝZVA: Pozrite si Váš obľúbený film/rozprávku sami alebo s rodičmi či súrodencami. Zdieľajte so mnou, aký film/rozprávku ste si pozreli a napíš mi prečo je film/rozprávka Vašou najobľúbenejšou na skolskypsycholog.bystrany@gmail.com. Môžete mi napísať napríklad ktorá postava je Vám najviac sympatická, ktorá scéna sa Vám najviac páči, koľkokrát ste film/rozprávku videli.

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

8. DEŇ – Rozvíjajte priateľstvá!



Pomocou priateľstva sa človek učí dôvere, ohľaduplnosti, empatii, nezištnosti, asertivite. Len si spomeňte koľko zábavy a pekných chvíľ ste prežili s priateľmi! S dobrým priateľom sa dá zdieľať dobré aj zlé. Silu priateľstva však teraz môže oslabovať sociálna izolácia. Ukážte, že priateľstvo je silnejšie ako korona!

DENNÁ VÝZVA: Nakreslite Vášho priateľa/Vašich priateľov alebo napíšte, čo si na priateľovi/priateľoch najviac vážite. Výsledok Vašej činnosti mi pošlite na skolskypsycholeg.bystrany@gmail.com

Nenechajte si pre seba, čo pre Vás znamená priateľ/priatelia a potešte ho/ich správou, telefonátom či videohovorom. Zaujímajte sa o priateľa/priateľov aj v týchto časoch a zistite, ako sa má/majú, čo robí/robia celé dni, či nepotrebuje/nepotrebujú pomoc.

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

9.DEŇ - Bud'te tvoriví!



Tvorivé sebvýjadrenie podporuje všestranný rozvoj osobnosti, rozvíja sebadôveru, kritické myslenie, intuíciu, fantáziu. Tvorivým sa môže stať každý! Stačí len chcieť. Odmena za vynaložené úsilie príde v podobe radosti a hrdosti.

DENNÁ VÝZVA: Vyjadrite jednu z nasledujúcich tém rýchlou kresbou (max.5 minút) alebo krátkou úvahou (max.10 minút):

- Váš najväčší úspech,
- Najväčšiu zábavu, akú ste kedy zažili,
- Vašu najväčšiu obavu,
- Situáciu, kedy ste sa cítili byť najviac milovaným.

Svoje kreatívne výtvary pošlite na skolskypsycholeg.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

10.DEŇ – Potešte svojich blízkych!



Korona predstavuje najväčšiu hrozbu pre starších ľudí. Napriek tomu, že so starými rodičmi nie je odporúčané stretávať sa, môžete s nimi zostať v kontakte a urobiť im radosť na diaľku. Ako? Napríklad nakreslením, odfotením, poslaním obrázku, napísaním povzbudivého e-mailu či uskutočnením videohovoru. Možností je však viac – záleží od Vás!

DENNÁ VÝZVA: Urobte radosť najstaršiemu členovi rodiny. Ak neviete, čo by ho potešilo, pokojne sa ho opýtajte. Podelte sa s nami o to, komu a ako ste urobili radosť zaslaním e-mailu na skolskypsycholeg.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

11. DEŇ – Pustite si obľúbenú hudbu!



Hudba má mnoho pozitívnych účinkoch! Výskum prezentovaný americkým psychológom Richardom Wattsom Ph.D poukazuje na to, že počúvanie klasickej hudby (napríklad Bach, Vivaldi) 30 minút každý deň znižuje stres. Iné výskumy tvrdia, že hudba podporuje vývoj mozgu u detí, zlepšuje ich pamäť či emocionálnu inteligenciu.

DENNÁ VÝZVA: Vyberte si pieseň, ktorá Vás dokáže potešiť, príp. rozveseliť alebo pieseň, ktorá Vám pripomína samých seba a pustite si ju! Podel'te sa so mnou o Vašu obľúbenú hudbu (názov piesne a meno interpreta) zaslaním e-mailu na skolskypsychoolog.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

12. DEŇ – Prečítajte si niečo povzbudzujúce!



Čítanie je zdrojom rozptýlenia, oddychu, zábavy. Vďaka knihám sa môžeme ocitnúť v inom storočí, krajine, svete a to kedykoľvek, kedy sa nám zachce. Čítanie tiež zlepšuje slovnú zásobu a kritické myslenie, poskytuje emocionálne uvoľnenie, rozvíja fantáziu.

DENNÁ VÝZVA: Prečítajte si aspoň časť textu z Vašej obľúbenej rozprávky alebo knihy a pošlite mi jej názov a meno autora na skolskypsychoolog.bystrany@gmail.com

Ak Vás lákajú príbehy o korone, môžete si ich prečítať na: https://media.wix.com/ugd/677e86_71a450f1124742b5b3b5eaa5797a605a.pdf a na: http://cppedpapno.sk/doc/materialy/rozpravka.pdf?fbclid=IwAR3CpyRQhBfJOI724VaXAIJxA-3DUOSYMFL6I_LSKJSAIpOz3LKmE_UBbM0

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajte spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

13.DEŇ – Zahrajte sa!



Hra má veľký význam pre správny duševný vývin dieťaťa, je nástrojom sebazoznania aj formovania medziľudských vzťahov. Počas hry dochádza k rozvoju schopností, zručností, sebauplatneniu, tvorivosti, uvoľneniu psychického napätia. Hravá činnosť bola dokonca inšpiráciou pre psychológov, ktorí vytvorili tzv. terapiu hrou. Hrať sa je zdravé a potrebné!

DENNÁ VÝZVA: Venujte čas hre! Nezáleží na tom, pre aký druh hry sa rozhodnete – či máte radšej pohybové, spoločenské či iné hry. Vyberte si podľa seba. Do e-mailu nám napíšte ako a s kým ste sa zahrli a pošlite ho na skolskypsycholog.bystrany@gmail.com

BONUS: Inšpirujte druhých k zapojeniu sa do výzvy! Okomentujte, čo ste pri plnení výzvy prežívali, ako ste ju zvládli, príp. čo ste sa (možno aj o sebe) nové naučili? Zdieľajme spolu zdolávanie výziev a podporujme sa navzájom.

14.DEŇ – Zhodnoťte situáciu!



Naše životy sa zmenili zo dňa na deň. Zatvorenie školy, strata osobného kontaktu s učiteľmi či spolužiakmi, obmedzenie pohybu a trávenia voľného času. Niektoré okolnosti nevieme zmeniť, ale to, čo všetci dokážeme je pozrieť sa na nové životné situácie inak. S úsmevom a spoločnou podporou vieme ovplyvniť naše myšlienky, prežívanie, správanie a vytvoriť si nový pohľad na život.

DENNÁ VÝZVA: Vyberte si aspoň 2 otázky z nasledujúcich:

- Aké sú výhody toho, že teraz trávite viac času doma?
- Čo Vám najviac chýba z bežného života, ktorý ste mali predtým?
- S kým by ste chceli byť, no nemôžete a ako si predstavujete prvé osobné stretnutie s týmto človekom po korone?
- Čo nové, iné, tvorivé ste v domácej karanténe vymysleli?
- Čo budete robiť inak, keď sa život vráti do normálnych koľají?
- Keby ste sa mohli prihovoriť naraz celému svetu, čo dôležité by ste povedali?

Odpovedzte písomne na vybrané otázky alebo napíšte krátku úvahu (max. 100 slov), v ktorej sa vyjadríte k zvoleným otázkam. Odpovede pošlite na skolskypsycholog.bystrany@gmail.com