



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

POĎME SA HRAŤ!

KARTY S AKTIVITAMI

Aktivity zamerané na zotavenie a učenie sa hravou formou

Podme sa hrať, učme sa, zotavme sa.

Karty s aktivitami s názvom „Podme sa hrať!“ sme vytvorili s cieľom stimulovať a podporovať deti, ktorých hru zasiahla vojna na Ukrajine. Tieto karty obsahujú súbor aktivít založených na hre, ktoré podporujú rôzne druhy hry a zdôrazňujú liečivú silu hry ako nástroja, pomocou ktorého sa deti vyjadrujú a prejavujú svoje pocity a zároveň sa ďalej učia a objavujú svet okolo seba.

Karty môžu používať rodičia a opatrovníci na zmiernenie stresu, intenzívnejšie zapojenie sa do detskej hry, posilnenie svojho puta s deťmi a na to, aby deťom dodali pocit bezpečia a útechy. Takisto sú vhodné pre odborníkov z praxe a dobrovoľníkov pracujúcich na programoch v oblasti vzdelávania a starostlivosti v ranom detstve (VSRD).

Tieto karty sú výstupom školenia, ktoré ISSA usporiadala pre odborníkov z praxe a dobrovoľníkov (najmä utečencov z Ukrajiny) pôsobiacich v oblasti VSRD pracujúcich v Hračkárniciach na Slovensku.

Toto školenie podporila Škola Dokorán – Wide Open School v rámci programu UNICEF.

LEGENDA



Ako používať karty s aktivitami



VEDELI STE, ŽE...?: Karty so symbolom „Vedeli ste, že...?“ označujú osobitný súbor aktivít a vysvetľujú, aký vplyv majú rôzne druhy hry alebo aktivít na vývoj dieťaťa a prečo sú dôležité pre rozvíjanie konkrétnych zručností a vedomostí.



INFORMÁCIE: Každá aktivita obsahuje symbol „Informácie“, ktorý označuje aktivitu a druh zručností alebo vedomostí, ktoré si deti budú pri tejto aktivite rozvíjať.



TIPY: Karty s aktivitami s týmto symbolom obsahujú tipy, ako konkrétnu aktivitu prispôbiť alebo sťažiť. Takisto v nich nájdete viacero alternatív s vysvetlením, ako túto aktivitu vylepšiť alebo použiť v kontexte.



BUDETE POTREBOVAŤ: Karty s aktivitami so symbolom „Budete potrebovať“ obsahujú zoznam základných materiálov a predmetov, ktoré budete na konkrétnu aktivitu potrebovať.



AKO NA TO: každá karta s aktivitou, ktorá obsahuje symbol „Ako na to“, obsahuje usmernenie vo forme krokov, podľa ktorých sa každá aktivita odohráva.

Obsah



Čo sa skrýva vo vnútri?

Zmyslové aktivity

1. Odtlačok prírody – frotáž
2. Zmyslové vrecúško
3. Zmyslové balóny
4. Zázračná voda
5. Krajina zázrakov vo fľaši

Tvorivé aktivity

6. Tieňohra a bábky na tieňohru
7. Šantiaci sa guľôčky
8. Malý modrý a malý žltý
9. Moje rozprávkové kamene
10. Novinové bábky
11. Bábkohra
12. Moje ideálne miesto
13. Koník na paličke

Hudba, pohyb a rytmus

14. Tancuj v mojich stopách
15. Veselé kamene – opakujte po mne
16. Moja čarovná palička
17. Farebný mnohoúholník
18. Traste celým telom!
19. Citrónová šťava
20. Sprcha
21. Sviečky na torte
22. Zlez mi z chrbta!
23. Tanec v daždi
24. Zbor mrmlošov

VEDELI STE, ŽE...?

Zmyslové aktivity

Vedeli ste, že...?



Deti od narodenia a počas celého raného detstva používajú zmysly na objavovanie a chápanie sveta okolo nich. Robia to pomocou dotyku, chuti, čuchu, zraku, pohybu a sluchu.

Zmyslová hra podporuje učenie sa skúmaním, riešením problémov, pomocou zvedavosti a tvorivosti. Pomáha nadväzovať nervové prepojenia v mozgu a podnecuje rozvoj jazykových a motorických zručností. Okrem toho má zmyslová hra liečivé účinky. Zmierňuje stres a úzkosť, ktoré môžu viesť k zmenám správania či zrúteniu. Voda, špecifické chute, vône a zvuky prehlbujú uvoľnenosť a zlepšujú dieťaťu i opatrovníkovi náladu.

Pri zmyslových hrách sa deti môžu zašpiniť, preto predtým, než sa podujmete na tieto aktivity a hry, sa detí vždy opýtajte, či sa chcú zapojiť. Niektoré deti nemajú rady, keď sa zamočia alebo zašpinia.

Odtlačok prírody – frotáž

1



- čisté hárky papiera – rôzne tvary alebo veľkosti
- farbičky rôznych farieb



- Zoberte deti do prírody. Ak to nie je možné, doneste predmety z prírody (listy, drevo, kamene atď.) do triedy.
- Vyzvite deti, aby na zvolený povrch položili hárok papiera a kreslili na papier, až kým sa na ňom nezjaví želaný odtlačok.
- Dospelí môžu pomôcť menším deťom a podržať im papier alebo im pomôcť s koordináciou. Staršie deti môžu aktivitu robiť samy.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Frotáž je technika, ktorá spočíva v trení ceruzky, tuhy, kriedy, voskovky alebo iného materiálu na hárok papiera umiestnený na štruktúrovaný predmet alebo štruktúrovanú plochu. Pri tomto procese sa vyvýšené časti plochy pod papierom prenesú na hárok.



TIP: Zozbierajte frotáže rôznych plôch a vyrobte brožúrku, ktorá vám poslúži ako obrázková kniha na rozvoj jazykových zručností a rozprávanie príbehov.

Zmyslové vrecúško

2



- uzatvárateľné plastové vrecúško
- akrylová farba (modrá a žltá alebo inej farby)
- fixka



- Do každého rohu vrecúška dajte malé množstvo farby.
- Vrecúško uzavrite a uistite sa pritom, že v ňom nezostal žiadny vzduch.
- Vrecúško pomocou lepiacej pásky prilepte na stôl alebo okno.
- Deti zmiešajú farby tak, že ich budú rukami rozotierať po vrecúšku.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Pri výbere farieb sa uistite, že sú dostatočne tekuté na to, aby sa dali jednoducho rozotierať po celom vrecúšku. Ak sa rozotierajú ťažko, pridajte pár kvapiek oleja alebo vody. Vrecúško dôkladne uzavrite. Ak vrecúško nie je uzatvárateľné, uzavrite ho pomocou lepiacej pásky.



TIP: Ak chcete, aby bola táto aktivita ešte zábavnejšia, vložte do vrecúška niekoľko pevných predmetov (napr. gombíky alebo guľôčky). Presúvaním pevných predmetov vo vrecúšku si deti rozvíjajú zručnosti jemnej motoriky a posilňujú si stisk a úchop. Tieto zručnosti sú predpokladom pre držanie pera, písanie a kreslenie.

Zmyslové balóny

3



- balóny
- materiály
s rôznou
štruktúrou
(piesok, múka,
kamenky,
kukurica, fazuľa,
soľ atď.)



- Balóny naplňte rôznymi materiálmi, ktoré ste si vybrali.
- Každým materiálom naplňte pár balónov, aby ste mali dva balóny s rovnakou výplňou/štruktúrou.
- Keď už sú naplnené, balóny zmiešajte a vyzvite deti, aby našli páry s rovnakou štruktúrou.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Aktivita so zmyslovými balónmi posilňuje dotykové zručnosti a podnecuje ich rozvoj. V rámci nej sa stimuluje rozlišovanie rôznych štruktúr a deti majú príležitosť skúmať protiklad tvrdý – mäkký. Táto aktivita deti inšpiruje, aby skúmali prostredie okolo seba a hľadali ďalšie podobné tvrdé alebo mäkké predmety.



TIP 1: S deťmi môžete diskutovať, pričom im budete klásť otázky, ako napríklad: „Ktorý balón je mäkkší?“, „Ktorý je tvrdší?“, „Ktorý sa vám zdá najťažší alebo najľahší?“.

TIP 2: Deti môžu rozlišovať štruktúru alebo hľadať dvojice balónov aj so zaviazanými očami. Predtým, než sa podujmete na túto aktivitu, sa vždy opýtajte detí, či sa chcú zapojiť.

Zázračná voda

4



- rôzne druhy nádob (veľké, malé, rôzneho tvaru)
- voda
- olej (detský olej)
- tekuté potravinárske farbivo alebo atrament
- mydlo, glycerín alebo cukor na robenie bublín
- rôzne predmety, ktoré plávajú na vode alebo klesajú na dno
- maliarske štetce



- Vyskúšajte si rozličné aktivity s vodou a s uvedenými pomôckami. Príklady nájdete v časti s tipmi.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Uistite sa, že deti sa nezamočia.



TIP 1: Maľovanie vodou pomocou maliarskych štetcov – vodu nalejte do misky alebo do plechovky z farby. Deti kreslia vodou pomocou rozprašovača a striekajú ju na betónovú podlahu alebo stenu.

TIP 2: Maľovanie s farbou a vodou – viacero fliaš naplňte vodou a nakvapkajte do nich rôzne farby. Zmiešajte zafarbenú vodu z rôznych fliaš. Ak chcete, aby bola táto aktivita ešte zaujímavejšia, pridajte do vody olej.

TIP 3: Pozorujte predmety, ktoré plávajú na vode alebo klesajú na dno. Porovnajte ich.

TIP 4: Hra s bublinami – do vody pridajte mydlo a hrajte sa. Vyzvite deti, aby napríklad pomocou slamiiek robili bubliny. Vložte slamku do pohára a fúkajte do nej. Do vody môžete pridať aj farbu, aby vznikali farebné bubliny.

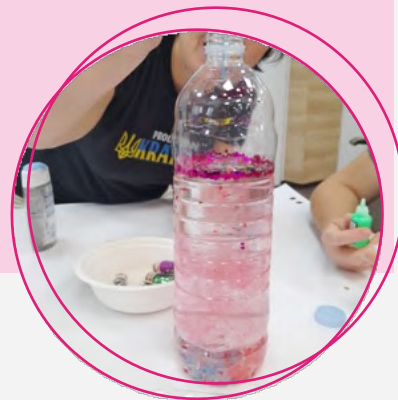
TIP 5: Kreslenie bublinami – na hladinu mydlovej vody položte hárok papiera a robte bubliny. Dajte deťom čas na to, aby skúmali stopy, ktoré zostanú na papieri.



- prázdna sklená nádoba alebo fľaša
- voda
- olej (detský olej)
- trblietky
- tekuté potravinárske farbivo alebo atrament
- farebná fólia



- Vezmite prázdnu sklenú nádobu alebo fľašu a naplňte 2/3 olejom a 1/3 vodou.
- Pridajte tekuté potravinárske farbivo alebo atrament a vložte kúsok farebnej fólie.
- Pridajte trblietky.





Uistite sa, že fľaša má uzáver a možno ju pevne uzavrieť. Krajina zázrakov vo fľaši je skvelá aktivita, do ktorej sa môžu zapojiť deti aj rodičia. Krajina zázrakov vo fľaši pomáha deťom upokojiť sa a uvoľniť sa. Deti bavia hra so svetlom, odrazmi a pohyblivými či plávajúcimi predmetmi.



TIP: Keď už máte krajinu zázrakov vo fľaši hotovú, vymyslite spolu s deťmi príbeh o tejto krajine. Dajte svojej krajine zázrakov meno a vyzvite deti, aby zapojili predstavivosť, a pomáhajte im pritom otázkami (napr. Čo môžeme robiť v tejto krajine zázrakov? Kto v nej ešte žije? Ako sa tam dostaneme?).

VEDELI STE, ŽE...?

Tvorivé aktivity



Predškolský vek môže byť veľmi kreatívnym obdobím. Tvorivé aktivity, ako sú divadlo, hudba, tanec, výtvarné umenie a ručné práce, sú vynikajúcim nástrojom na učenie a rozvoj v tomto veku.

Pomáhajú deťom:

- rozvíjať si predstavivosť a tvorivosť
- budovať sebavedomie
- chápať a prejavovať emócie
- učiť sa o svete a o ich mieste v ňom
- hovoriť o myšlienkach, zážitkoch alebo nápadoch
- precvičovať a zlepšovať si sociálne zručnosti
- precvičovať a zlepšovať si zručnosti jemnej motoriky, zručnosti hrubej motoriky a vizuomotorickú koordináciu
- rozvíjať si slovnú zásobu a pamäť

Tieňohra a bábky na tieňohru

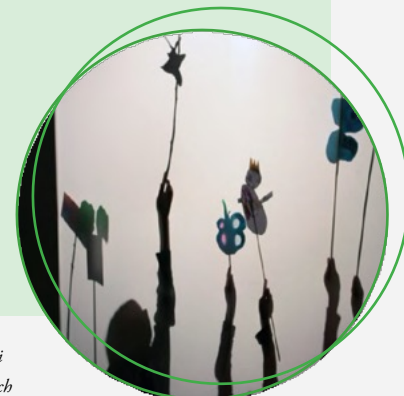
6



- látka (biela)
- špagát
- LED svetlá
- kartón
- vlna
- útržky
- baliaci materiál
- paličky alebo konáre
- lepidlo na drevo
- nožnice



- Látku zaveste na špagát.
- Umiestnite za ňu jeden až dva svetelné zdroje (ak je to možné, LED svetlá).
- Z materiálov zo zoznamu vyrobte rôzne postavy.
- Postavy nalepte na paličku alebo konár.



Prevzaté z: Karty s tvorivými aktivitami, ktoré spoločne vypracovali organizácie Kinderkunst Zentrum Berlin, UNICEF a ISSA v rokoch 2014-2017.



Improvizovaná tieňohra posilňuje u detí aj dospelých predstavivosť a vyžaduje si spoluprácu. Táto aktivita môže byť skvelou príležitosťou na rozvoj jazykových zručností, ako aj na učenie sa nového jazyka. Pomocou bábok na tieňohru sa deti môžu hrať s tieňom a učiť sa, ako narábať s rôznymi predmetmi tak, aby vznikol tieňový efekt.



TIP 1: Použite kartón, ktorý sa ľahko strihá (deti možno budú potrebovať pomoc dospelšej osoby). Najskôr na kartón nakreslite tvar, napríklad motýľa, a vystrihnite ho. Následne povystrihujte rôzne otvory na krídlach a vyplňte ich buď tenkým priehľadným farebným papierom, alebo priehľadnou fóliou, ktorú neskôr môžete vyfarbiť fixkami. Pri vyfarbovaní dávajte pozor na to, aby časti, ktoré má byť vidno na bielej látke vo farbe, boli dostatočne priehľadné na to, aby nimi prenikalo svetlo.

TIP 2: Príbehy rozprávajte verbálne aj neverbálne. Nabádajte deti, aby pri hraní tieňohry používali rôzne ďalšie predmety dennej potreby, ako sú drevená lyžica, metlička či hrnce. Ostatné deti, ktoré sledujú tieňohru, by mali hádať, aké predmety sa skrývajú za plachtou. Takisto môžete poprosiť deti a rodiny, aby vyrobili postavy z príbehov, rozprávok a mytológie zo svojej krajiny. Väčšie deti môžu vymyslieť a zahrať tieňohru menším deťom.

Šantiace sa guľôčky

7



- stará škatuľa z topánok alebo uzáver zo škatule z topánok
- hárok papiera
- súprava guľôčok
- akrylové farby



- Hárok papiera vložte do škatule z topánok alebo do uzáveru zo škatule z topánok.
- Guľôčky natrite akrylovou farbou (na každú guľôčku použite inú farbu).
- Guľôčky položte na papier v škatuli z topánok.
- Škatuľu nakláňajte zo strany na stranu, až kým maľba nebude hotová.



Šantiace sa guľôčky



Ak nemáte po ruke guľôčky, môžete použiť iné guľaté predmety, ktoré sa zmestia do škatule z topánok alebo uzáveru zo škatule z topánok. Nepoužívajte guľôčky, ak túto aktivitu robíte s deťmi do 3 rokov. Namiesto nich použite väčšie predmety. Okrem uvoľnenia je táto aktivita aj príležitosťou na precvičovanie vizuomotorickej koordinácie, zručností hrubej motoriky a rovnováhy.



TIP 1: Ak chcete, aby bola táto aktivita ešte zaujímavejšia, doplňte ju príbehom o šantiacich sa guľôčkach – guľôčky (môžete im dať mená) napríklad tancujú na bielej podlahe, kľžu sa zľava doprava, rady skáču či striasajú zo seba farbu. Pri tejto verzii si deti precvičia smery, ako aj slovesá označujúce pohyb predmetov.

TIP 2: Opis môžete doplniť o emócie s použitím slov, ako napríklad šťastné, smutné, nahnevané, vystrašené alebo natešené. Z tejto aktivity možno urobiť aj príbeh. Napríklad keď sú šantiace sa guľôčky šťastné, skáču, a keď sú smutné, pomaly prechádzajú na koniec parketu.

Malý modrý a malý žltý

8



- modrá a žltá akrylová farba
- maliarsky štetec
- pohár vody
- hárok papiera (ideálne formát A3)
- kúsok špagátu



- Rozdeľte účastníkov do dvojíc (môžu sa skladať z rodiča a dieťaťa alebo z dvoch detí).
- V rámci každého páru partneri zviažu pravú ruku jedného účastníka s ľavou rukou druhého účastníka.
- Jeden partner maľuje modrou a druhý žltou farbou.
- Partneri sa musia dohodnúť a skoordinať, kto je hlavným maliarom a kto postupuje podľa neho.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Maľovanie v pároch je mimoriadne zábavná aktivita, ktorá baví deti aj dospelých. Táto aktivita si vyžaduje veľkú mieru spolupráce a koordinácie. V rámci aktivity sa deti aj dospelí učia, ako viesť aj nasledovať niekoho iného. Aktivita je príležitosťou na úvahy o tom, prečo je dôležité dať každému priestor prebrať iniciatívu a vedúcu úlohu a prečo je dôležité dohodnúť sa a skoordinať sa v záujme spoločného cieľa. Používanie modrej a žltej farby zároveň podnecuje k diskusii o tom, ako vznikajú sekundárne farby – modrá sa dotkne žltej a čáry-máry! Vznikne nová zelená farba.



TIP 1: Vyzvite partnerov, aby si po chvíli vymenili miesta, aby si každý z nich vyskúšal, aké je to maľovať rukou, ktorá nie je dominantná, a aké je to nasledovať niekoho iného.

TIP 2: Aktivitu môžete sťažiť tak, že partnerov vyzvete, aby nakreslili konkrétny predmet (napr. dom, kvety, slnko). Pre účastníkov tak bude aktivita ešte náročnejšia a budú musieť vymýšľať plány a stratégie.

TIP 3: Maľovanie v pároch prepojte s čítaním príbehu Lea Lionniho s názvom Malý modrý a malý žltý (*Little Blue and Little Yellow*) ešte pred samotným maľovaním. Tento príbeh je plný inšpirácie a ponúka priestor na diskusiu o rozdieloch, rozmanitosti a začlenení. Túto knihu si môžete požičať v najbližšej knižnici alebo môžete použiť QR kód napravo a získať tak prístup k jej zneniu online.



Moje rozprávkové kamene

9



- niekoľko plochých kameňov
- jedno malé plátenné vrecúško (alebo škatuľka)
- akrylové farby
- súprava maliarskych štetcov
- obrus
- voliteľné: nálepky



- Vyberte si niekoľko plochých kameňov.
- Na tieto kamene nakreslite rôzne symboly/predmety. Na niekoľko kameňov môžete nalepiť nálepky, ak ich máte k dispozícii.
- Keď už máte kamene hotové, vymyslite príbeh tak, že kamene usporiadate do radu veľa seba.
- Nabádajte deti, aby do opisu každého kameňa zapojili predstavivosť.
- Kamene zamiešajte a vymyslite iný príbeh.



Vďaka tejto aktivite deti zaujmete a budete rozvíjať ich jazykové zručnosti a zároveň im dáte príležitosť učiť sa nový jazyk. Rozprávkové kamene takisto rozvíjajú detskú predstavivosť a tvorivosť. Túto aktivitu možno použiť rôznymi spôsobmi.



TIP 1: Môžete vymyslieť príbeh založený na zvukoch, speve, pohybe a tanci. Použite rozprávkové kamene na vydávanie zvukov či pohyby podľa symbolov alebo predmetov namaľovaných na kameňoch.

TIP 2: Ak chcete, aby bola táto aktivita ešte zaujímavejšia, vložte rozprávkové kamene do vrecúška alebo škatuľky. Vyzvite deti, aby si z vrecúška alebo škatuľky po jednom vybrali kameň a položili ho do radu. Príbeh tak bude mať zakaždým inú podobu, trvanie a myšlienku.

Novinové bábky

10



- staré noviny
- fixky a iné farby
- drevené paličky
- zošívачka



- Vyzvite účastníkov, aby na jeden papier nakreslili tvar, ktorý bude mať ich bábka.
- Vystrihnite ho podľa nakreslených línií (dve vrstvy papiera).
- Pomocou zošívачky zošíte prvú polovicu oboch vrstiev papiera.
- Medzi tieto vrstvy pomocou lepiacej pásky alebo lepidla pripevnite drevenú paličku.
- Vnútro vyplňte útržkami novín alebo pokrčenými novinami.
- Keď už má bábka želaný tvar, zvyšné časti zošíte zošívачkou a uzavrite ju.



Bábkky ľahko vyrobíte zo starých novín. Bábkky možno použiť na rôzne účely. Jedným z nich je rozvoj jazykových zručností dieťaťa prostredníctvom rozprávania príbehov a bábkohry. Vďaka takýmto aktivitám sa deti učia používať jazyk a rozvíjať si predstavivosť.



TIP: Pozrite si kartu s aktivitou číslo 11 a skúste ju prepojiť s touto aktivitou.



- škatuľa z topánok
- drevené paličky
- kotúčik toaletného papiera
- farebný papier
- farebné fixky
- lepidlo
- nožnice



- Z prázdnej škatule z topánok vyrobte divadlo tak, že na boku kúsok vyrežete. Na tomto mieste budú bábkky.
- Škatuľu namaľujte a ozdobte (v súlade s témou, ktorú ste si zvolili).
- Kotúčiky toaletného papiera namaľujte alebo oblečte, aby z nich vznikli jednotlivé postavy. Z farebného papiera môžete vyrobiť všetky details, ktoré bábkky potrebujú, napríklad oči, nohy, ramená atď.



Bábkohra dáva deťom aj dospelým príležitosť na spoluprácu. Výmena nápadov, delba úloh a spolupráca posilňuje vzťahy a obohacuje interakcie medzi deťmi a dospelými. Deti si okrem toho precvičujú narábanie s väčšími predmetmi a rozvíjajú a posilňujú si pritom priestorové uvažovanie.



TIP: Ak použijete bábkky z karty s aktivitou číslo 10, môžete rovno zahrať svoj príbeh v divadle zo škatule z topánok. Výbornou príležitosťou na to, aby deti zahráli svoj príbeh, sú rodinné besiedky.



- kartónové škatule
- papier
- nožnice
- farby
- lepidlo
- neštruktúrovaný materiál, ako je vlna rôznych farieb, špagáty atď.



- Začnite krátkym cvičením založeným na fantázii určeným na uvoľnenie. Deti si takisto môžu sadnúť do kruhu a rozprávať sa o svojich rodinách, miestach, kam by chceli ísť a kde sa cítia dobre a uvoľnene.
- Potom deti vyzvite, aby si z kartónových škatúľ vyrobili svoje ideálne miesta.
- Povedzte deťom a rodinám, aby sem umiestnili všetko, čo majú radi, a všetkých ľudí, ktorých majú radi. Ľudí, zvieratá, rastliny či nábytok môžu namaľovať alebo ich môžu vyrobiť z iných materiálov.



Prevzaté z: Karty s tvorivými aktivitami, ktoré spoločne vypracovali organizácie Kinderkunst Zentrum Berlin, UNICEF a ISSA v rokoch 2016/2017.



Počas aktivity Moje ideálne miesto majú deti priestor dozvedieť sa o ideálnych miestach druhých, ľuďoch a veciach, ktoré majú radi, o tom, čo ich upokojuje a čo im najviac chýba. Túto aktivitu môžu deti robiť s rodičmi alebo samostatne.



TIP: Túto aktivitu možno robiť s deťmi od 4 do 9 rokov a môžete ju prispôsobiť rôznym vekovým kategóriám tak, že úlohy skomplikujete alebo zjednodušíte, aktivitu zadáte deťom ako samostatnú úlohu alebo im budete pomáhať. Táto aktivita môže trvať niekoľko týždňov či mesiacov. Diskusie v súvislosti s touto aktivitou môžu byť veľmi chúlостivé. Musíte si byť istí, že každé dieťa je hrdé na svoj domov.



- členková ponožka (vlnená alebo bavlnená ponožka)
- 2 gombíky
- ihla s veľkým očkom
- vata
- bavlnená alebo vlnená priadza
- drevená palička dlhá cca 1 meter
- baliaca páska
- lepidlo
- plstená látka alebo koža
- trikotová útková priadza alebo hrubá priadza (napr. makramé priadza)



- Zo starej členkovej ponožky vyrobte konskú hlavu. Najvhodnejšia je vlnená ponožka, no možno použiť aj bavlnenú ponožku.
- Na ponožku našite dva gombíky, ktoré budú predstavovať oči koňa. Ponožku naplňte vatou.
- Naplnenú ponožku pripevnite k paličke pomocou baliacej pásky. Na pásku naneste lepidlo a oviňte ju hrubou priadzou (napr. makramé priadzou) tak, aby bola pevná.
- Ak chcete, zadným stehom vyšite pysk a nozdry.
- Na konskú hlavu našite dlhým stehom uši z plstenej látky alebo kože.
- Našite konskú hrivu z vlnenej alebo bavlnenej priadze stehmi s očkami.
- Prstami uháčkujte konskú uzdu z trikotovej útkovej priadze alebo hrubej priadze.



Prevzaté z: *Manual: Art Activities for Children Erasmus+ Project: On a Journey with the ARTiSTS, s. 50 – 51.*



Pri tejto aktivite sa deti učia zručnosti súvisiace so šitím a rozvíjajú si trpezlivosť pri ručných prácach, ktoré si vyžadujú viac času. Takisto si vyžaduje úzku spoluprácu s opatrovníkmi a so spolužiakmi a podnecuje detskú tvorivosť a predstavivosť. Prispieva aj k rozvoju hrubej motoriky a koordinácie. Túto aktivitu možno takisto použiť na učenie jazyka.



TIP 1: Deti dajú koníkovi meno a vymyslia o ňom príbeh.

TIP 2: Vyzvite deti, aby samostatne, v malých skupinách alebo spolu s opatrovníkmi napísali či nakreslili príbeh alebo urobili video o koníkových dobrodružstvách.

TIP 3: Ak chcete podporiť telesný rozvoj detí, takisto môžete usporiadať konské preteky.

TIP 4: Koníky môžete zhromaždiť v miestnosti, kde sa s nimi môžu hrať menšie aj väčšie deti.

TIP 5: Ak chcete prepojiť prostredie na VSRD a domáce prostredie, deti si koníky môžu vziať so sebou domov a vrátiť sa s príbehmi o tom, ako spolu so svojimi koníkmi strávili víkend, kam išli a čo videli. Deti sa tak zároveň učia o novom mieste, na ktorom sa nachádzajú.

VEDELI STE, ŽE...?

Hudba, pohyb a rytmus

Hudba, pohyb a rytmus



Prostredníctvom hudby, pohybu a rytmu deti spoznávajú svoje telesné funkcie a schopnosti. To prispieva k budovaniu sebaúcty a posilňovaniu telesnej a duševnej výkonnosti. Aktivity súvisiace s rytmom pomáhajú deťom chápať postupnosť a vzorce, ako aj koncepciu opakovania. To všetko prispieva k rozvoju zručností v oblasti matematického uvažovania.

Hudba, pohyb a rytmus zohrávajú kľúčovú úlohu pri uvoľňovaní tela, pomáhajú nám ukotviť sa a znova nadobudnúť rovnováhu v ťažkých časoch. Popri tanci môžu deti a opatrovníci aj skákať, kolísať sa, poskakovať a vlniť sa, vďaka čomu bude účinok hudby ešte väčší než pri samotnom počúvaní alebo spievaní zároveň s hudbou.

Majte na pamäti štyri prvky spojené s tvorivým pohybom a aktivitami, ktoré z neho môžu vychádzať: pohybové variácie jednotlivých častí tela (skákanie so zdvihnutými ramenami, striedanie nôh pri skákaní), priestorové variácie (pohyb vzad, otočky, postupovanie podľa vzorov atď.), časové variácie (pomalý pohyb, beh, zastavenie atď.), energické variácie (kráčanie v hlbkej vode, kráčanie po horúcom piesku, zakrádanie sa potichu atď.).

Hoci sa väčšina detí a dospelých rada zapája do individuálnych hudobných alebo tanečných aktivít, niektorí ich nemajú radi. Dajte účastníkom možnosť voľby alebo použite skupinové aktivity so spolužiakmi alebo s dospelými na to, aby ste ich podnietili k účasti.

Tancuj v mojich stopách

14



- veľký hárok papiera (papierová tabuľa)
- lepiaca páska
- voskovky
- hudba



- Odpracte z miestnosti všetky prekážky a na podlahu páskou prilepte papier tak, aby pokýval veľkú plochu (čím väčšiu, tým lepšie).
- Pustite hudbu (rôzne štýly).
- Každému dieťaťu dajte farebnú voskovku a vyzvite ho, aby na papier nakreslilo svoj obrys pri tanci alebo pohybe.
- Vyzvite ostatné deti a opatrovníkov, aby tancovali podľa obrysov pri tanci, ktoré nakreslili ich rovesníci.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Tancuj v mojich stopách je jedinečná aktivita, pri ktorej deti skúmajú a učia sa, čo dokážu ich telá. Prispieva k ich telesnej koordinácii a rozvíja a posilňuje ich priestorové uvažovanie. Tancuj v mojich stopách vytvára priestor na uvoľnenie a znovunadobudnutie rovnováhy v ťažkých časoch.



TIP 1: Keď už deti nakreslili svoj obrys pri tanci alebo pohybe na papier, pustite do pozadia hudbu (pomalú či rýchlu) a vyzvite ich, aby sa hýbali alebo tancovali podľa hudby. Môžete im povedať, aby sa pohybovali podľa obrysov vo dvojiciach alebo dokonca v skupinách (pričom sa budú držať za ruky).

TIP 2: Ak nie je miestnosť dostatočne veľká, papier môžete prilepiť na stenu a robiť túto aktivitu na stene.



- kamene
- drevené paličky



- Každé dieťa a každý dospelý zúčastňujúci sa na tejto aktivite si vyberie dvojicu kameňov alebo drevených paličiek.
- Jedno dieťa alebo jeden dospelý si vymyslí rytmus, ktorý ostatní opakujú.
- Jedno dieťa alebo jeden dospelý môže byť dirigentom a jednotlivým účastníkom (alebo skupinám) zadáva rôzne rytmy, ktoré budú opakovať.



Veselé kamene a paličky sú veselá aktivita, pri ktorej sa deti môžu hrať so zvukmi a s rytmom. Rozlišovanie, chápanie a reprodukcia daného rytmu alebo zvukového vzorca posilňuje u detí sústredenie a zlepšuje ich sluchové zručnosti. Zmenami intenzity pri vydávaní zvukov sa deti učia rozlišovať medzi hlučnými a tichými a rýchlymi a pomalými tónmi.



TIP 1: Vyberte jedno dieťa alebo jedného dospelého, ktorý bude mať úlohu spúšťača ozveny. Toto dieťa alebo tento dospelý vydáva rôzne rytmické vzorce, ktoré zvyšok skupiny opakuje. Skupinu môžete takisto nabádať, aby komunikovala pomocou rytmu. Napríklad jedno dieťa vymyslí rytmus a ukáže na druhé dieťa, ktorému tento rytmus pošle. Zvolené dieťa zareaguje na otázku svojím vlastným rytmom.



- drevené paličky (alebo papierové slamky)
- farebné pásky
- plastelína
- akrylové farby
- balóny (alebo gumená lopta)



- Zoberte dve drevené paličky (alebo dve papierové slamky).
- Ozdobte ich materiálmi, ktoré máte k dispozícii – oviňte ich farebnou páskou alebo ich zafarbte a akrylovými farbami na ne namaľujte vzory.
- Nafúkajte balón alebo vezmite gumenú loptu.
- Balón alebo gumenú loptu si dajte medzi kolená.
- Pomocou čarovnej paličky vylúďte z balóna alebo gumenej lopty slúžiacej ako bubon zvuky.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Vymýšľaním rytmických vzorov pomocou prispôsobených drevených paličiek deti objavujú svet zvukov a zároveň sa oboznamujú s postupnosťou a koncepciou striedania sa. Pri hre s drevenými paličkami sa deti učia rytmické zručnosti a posilňujú si sluchové zručnosti a zručnosti jemnej aj hrubej motoriky. Táto aktivita je ideálna na uvoľnenie svalového napätia a stresu. Takisto pomáha regulovať hnev.



TIP 1: Ak chcete, aby bola táto aktivita ešte zaujímavejšia, využite rytmus na diskusiu o emóciách. Rozprávajte sa s deťmi o rôznych pocitoch a vyzvite ich, aby konkrétny pocit vyjadrili pomocou rytmu (napr. Keď som veselý, znie mi to takto: ...). Ak sa na aktivite zúčastňuje viac detí alebo dospelých, zvyšok skupiny môže opakovať rytmus, ktorý ukáže každý jednotlivec.

TIP 2: Prispôsobené čarovné paličky možno použiť aj na zisťovanie zvukov, ktoré vydávajú iné predmety, alebo na hru na čarodejníkov, pri ktorej môžu deti pomocou paličiek presúvať veci alebo si niečo zaželať.

Farebný mnohouholník

17



- kartónové kotúčky
- akrylové farby
- maliarske štetce
- papier
- farebné fixky



- Účastníci najskôr namaľujú kartónové kotúčky.
- Potom ich vyzvite, aby na čistý hárok papiera namaľovali svoj mnohouholník z farebných kotúčikov.
- Nájdite priestranné miesto a povedzte deťom, aby tento mnohouholník prekreslili z papiera pomocou maľovaných kotúčikov.
- Za úlohu im zadajte pohyb cez mnohouholník rôznymi spôsobmi. Povedzte účastníkom, aby sa plazili, kráčali, tancovali, cúvali atď.



Autor: Aljosa Rudas, ISSA



Farebný mnohouholník dáva deťom príležitosť rozvíjať si priestorové uvažovanie. Takisto podporuje fyzický vývoj tým, že so sebou prináša rôzne druhy pohybu a stratégie na prekonávanie prekážok. Deti sa oboznámia so základnou architektonickou koncepciou – ako niečo navrhnuť, urobiť náčrt na papier a následne to zrealizovať vo fyzickom prostredí.



TIP 1: Namiesto kartónových kotúčikov môžete použiť lano alebo plastové fľaše naplnené vodou rôznej farby.

VEDELI STE, ŽE...?

Aktivity na odbúranie stresu

Vedeli ste, že...?



Je mimoriadne dôležité, aby deti a opatrovníci, ktorí sú v ťažkej a náročnej situácii, mali príležitosť hrať sa a zabávať sa.

Cieľom nasledujúcich aktivít je zmierniť stres a úzkosť u detí, aby sa cítili uvoľnenejšie, a motivovať ich, aby ľuďom dôverovali. Môžete ich používať, keď sú deti rozrušené, nervózne, napäté alebo agresívne. Deti nemusia rozprávať vyučovacím jazykom. Tieto aktivity sú takisto vhodné pre deti a rodičov zároveň, ako aj pre deti rôznych vekových kategórií.

Väčšina aktivít je prevzatých z: Trikić, Z. a Stellakis, N. (Ed.), (2020). Building bridges – Bridging the gap, Supporting wellbeing, learning, development and integration of young refugee and migrant children in Greece – Guidebook for kindergarten teachers working in refugee camps (Budovanie mostov – Preklenutie priepasti. Podpora duševného blaha, učenia sa, vývoja a integrácie maloletých detí utečencov a migrujúcich detí v Grécku – Príručka pre učiteľov materských škôl pracujúcich v utečeneckých táboroch), Leiden: International Step by Step Association.

Traste celým telom!

Aktivity na odbúranie stresu



Účastníkom dajte tieto pokyny:

- Keď budete počuť hudbu, traste celým telom (nohami, ramenami, trupom, chodidlami, rukami – všetkým).
- Keď sa hudba preruší, trikrát čo najhlasnejšie zatlieskajte.
- Na tretie tlesknutie nechajte ruky spojené a priložte si ich na srdce. Zavrite oči. Potom sa trikrát zhlboka nadýchnite a vydýchnite.



Citrónová šťava

Aktivity na odbúranie stresu





- Účastníci si predstavia, že stoja pod citrónovníkom.
- Postavia sa na špičky, natiahnu ruky ku konáru plnému citrónov a do každej ruky zoberú citrón.
- Účastníci následne citróny čo najsilnejšie žmýkajú, aby z nich vytiekla všetka šťava – žmýkajú a žmýkajú.
- Keď už z citrónov vyžmýkali všetku šťavu, citróny môžu celou silou zahodiť na zem a uvoľniť si ruky.
- Tento postup opakujú, až kým nebudú mať pohár plný citrónovej šťavy.
- Po poslednom stisku si účastníci vytrasú ruky, aby si ich uvoľnili.

Sprcha

Aktivity na odbúranie stresu



Toto cvičenie môžete robiť samostatne alebo vo dvojiciach.

Povedzte účastníkom, aby si predstavili, že ich končeky prstov sú kvapky vody a že sa sprchujú – prechádzajú nimi od hlavy po celom tele. Po „sprche“ im povedzte, aby sa utreli dlaňami, akoby to boli malé osušky. Pri tomto cvičení môžete vytvoriť dvojice z detí alebo z detí a opatrovníkov.

Pozor! Po tomto cvičení budú deti plné energie a uvoľnené. Predtým však zistite, aký postoj má dieťa k dotykom. Dieťa vám musí dôverovať. Nedovoľte, aby iní dospelí v skupine robili toto cvičenie s deťmi.



Sviečky na torte

Aktivity na odbúranie stresu

Sviečky na torte

21



Povedzte deťom, aby si predstavili, že sú sviečkami na torte. Dajte im tieto pokyny:

Najskôr stojíme vzpriamene. Praží však na nás slnko a začíname sa topiť. Najskôr sa nám topí hlava (urobte prestávku), potom ramená (znova urobte prestávku) a potom ruky. Vosk sa pomaly roztápa. Nohy sa nám pomaly ohýbajú, až kým úplne nezmäkneme a stane sa z nás hruška vosku na podlahe.

Potom začne fúkať studený vietor (napodobnite zvuk vetra), postavíme sa a opäť stojíme vzpriamene.

Zlez mi z chrbta!

Aktivity na odbúranie stresu



Účastníci stoja s rozkročenými nohami, uvoľnenými kolenami a chodidlami rovnobežne. Ruky im voľne visia pri tele. Čelúšť majú uvoľnenú a pravidelne dýchajú.

Povedzte im, aby zdvihli lakte do výšky pliec a rozťahli ramená. Keď sa na to budú cítiť, prudko zatlačia lakte dozadu a zakričia pri tom: „*Zlez mi z chrbta!*“.

Túto hru možno opakovať viackrát za sebou.



Tanec v daždi

Aktivity na odbúranie stresu



Povedzte účastníkom, aby napodobnili:

- **Vietor** – ťuchajte si dlane, a tak vytvorte zvuk vetra.
 - **Mrholenie** – jemne si všetkými prstami klopkajte po hlave.
 - **Husté mrholenie** – ďalej si klopkajte prstami od hlavy po ramená.
 - **Jemný dážď** – ťapkajte sa po hrudi.
 - **Hustý dážď** – čoraz intenzívnejšie sa ďalej ťapkajte po tele smerom k bruchu.
 - **Jemná prehánka** – veľmi rýchlo sa ťapkajte od stehien až po kolená.
 - **Veľká prehánka** – pohyb zintenzívnite a ťapkajte sa po tele až po členky.
 - **Búrka** – dupte nohami, a tak napodobnite zvuk búrky.
- Keď skončíte, zopakujte všetky kroky v opačnom poradí až po vietor, ktorý nakoniec ustane. Zhlboka sa nadýchnite a uvoľnite sa.

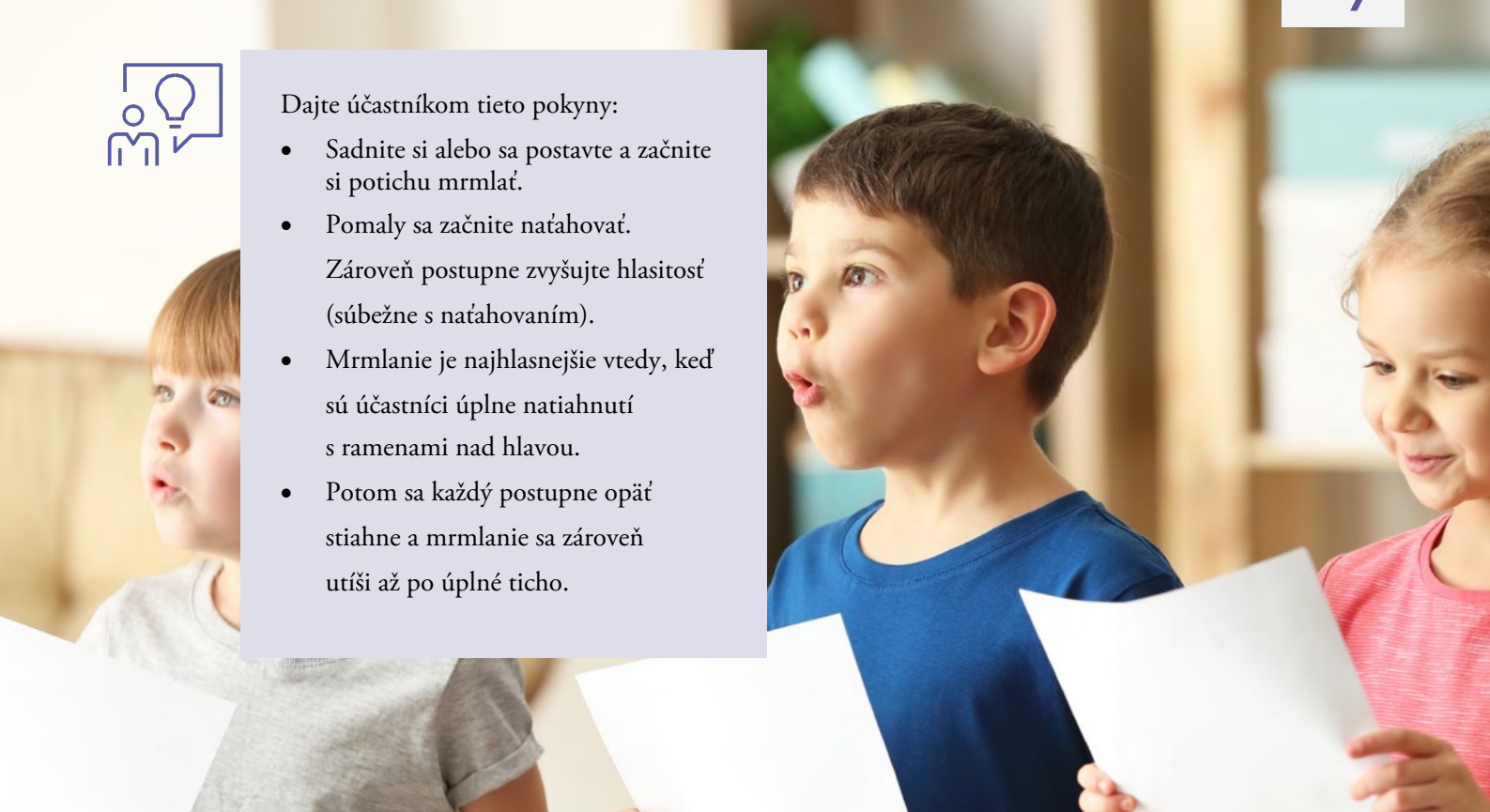
Zbor mrmlošov

Aktivity na odbúranie stresu



Dajte účastníkom tieto pokyny:

- Sadnite si alebo sa postavte a začnite si potichu mrmlať.
- Pomaly sa začnite natahovať.
Zároveň postupne zvyšujte hlasitosť (súbežne s natahovaním).
- Mrmlanie je najhlasnejšie vtedy, keď sú účastníci úplne natiahnutí s ramenami nad hlavou.
- Potom sa každý postupne opäť stiahne a mrmlanie sa zároveň utíši až po úplné ticho.



Navštívte naše webové sídlo:

www.issa.nl

Sledujte nás na sociálnych sieťach:

[Facebook](#) [LinkedIn](#)

[Twitter](#)

Napište nám:

info@issa.nl

Ukážte nám svoje fotografie!

Na sociálnych sieťach použite hashtag #LetsPlayISSAECED.

Autori:

Aljosa Rudas a Zorica Trikić

Editori:

Emily Henry a Jennifer Lorimer

Grafická úprava:

Emily Henry



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION