



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM  
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH  
RÓMSKÝCH KOMUNÍT**



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

**Metodicko – pedagogické centrum**

**Národný projekt**

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNÍT**

**Eva Kameníková**

**Súbor pracovných listov predmetu  
VÝCHOVA K MANŽELSTVU A RODIČOVSTVU v 9.  
ročníku- 5. časť**

2014

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum,  
Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava

**Autor UZ:** <PaedDr. Eva Kameníková>

**Kontakt na autora UZ:** Základná škola s materskou školou  
Lipovce, Lipovce 125,  
evakamenik@gmail.com

**Názov:** Súbor pracovných listov predmetu  
VÝCHOVA K MANŽELSTVU  
A RODIČOVSTVU v 9. ročníku-  
5.časť.

**Rok vytvorenia:** <2014>

**Oponentský posudok vypracoval:** Mgr. Gabriela Pavelková

**ISBN** 978-80-565-0594-6

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

## ***Obsah***

1. Zdravý životný štýl .....	4
2. Problémy a ja .....	11
Zdroje .....	18

## Zdravý životný štýl

1. Vymaľuj tie slovné spojenia, ktoré podľa teba označujú zdravý životný štýl a vyfarbi ich rovnakou farbou ako slovo zdravie. Čo je zdraviu škodlivé prečiarkni červenou farbou.

dostatok pohybu  
cvičenie      správna výživa  
láskava      prejedanie sa  
adrenalin      šport  
stres      **zdravie**      nervozita  
nedostatok spánku  
regenerácia síl  
čítanie v noci      leňošenie  
telesná práca      drogy  
dobré medzil'udské vzťahy

# otúžovanie

2. Ako chápeš svoju zodpovednosť za vlastné zdravie?

.....

.....

.....

3. Napíš harmonogram tvojho jedného dňa v týždni. Čo má zlý vplyv na zdravie podčiarkni červenou farbou.

.....

.....

.....

.....

.....

4. Napíš aspoň tri záťažové (stresové) situácie.

.....

.....

.....

5. Označ smajlíkom 😊 obrázky, na ktorých sú stresové situácie. Ktoré faktory spôsobujú stres?



.....

obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4



obr. 5



obr. 6

**5. Koľko času tráviš denne pri počítači alebo televízore? Koľko hodín denne venuješ pohybovej aktivite?**

.....  
.....  
.....

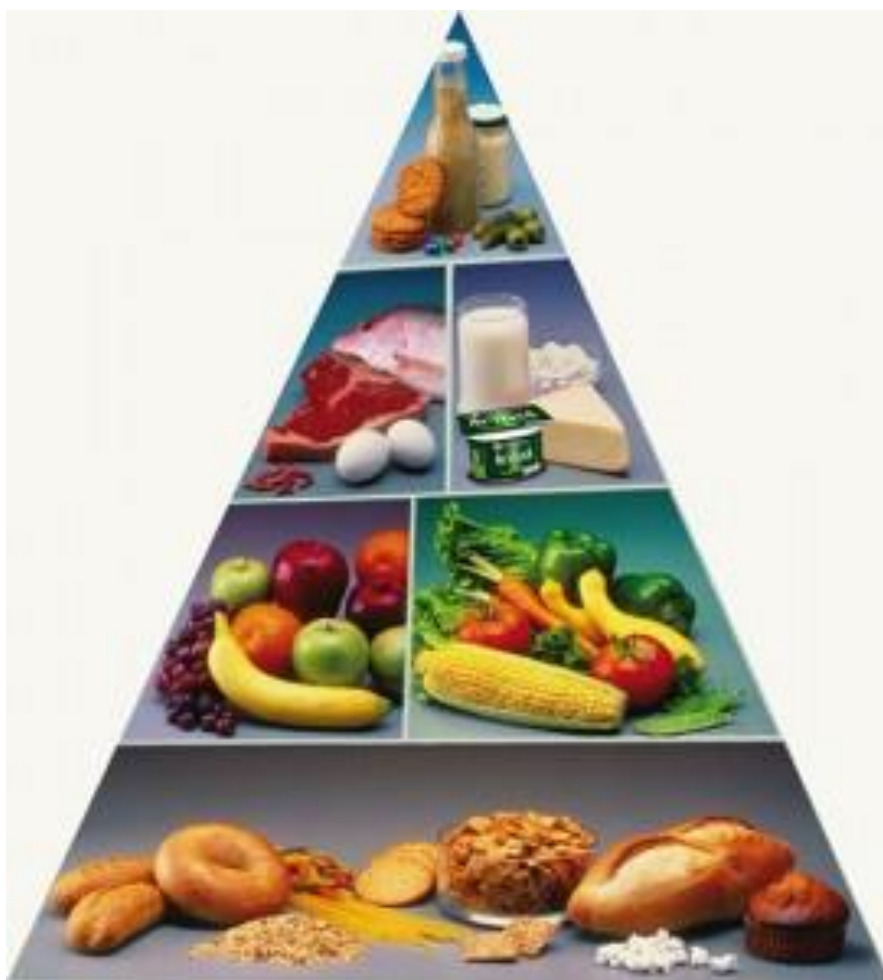
**6. Ako upevňuješ svoje zdravie?**

.....  
.....  
.....

**7. Čo je podľa teba správna životospráva?**

.....  
.....  
.....  
**8. Prečo by chcel človek byť čo najzdravší?**

.....  
.....  
.....  
**9. Čo znamená táto pyramída?**



obr. 7

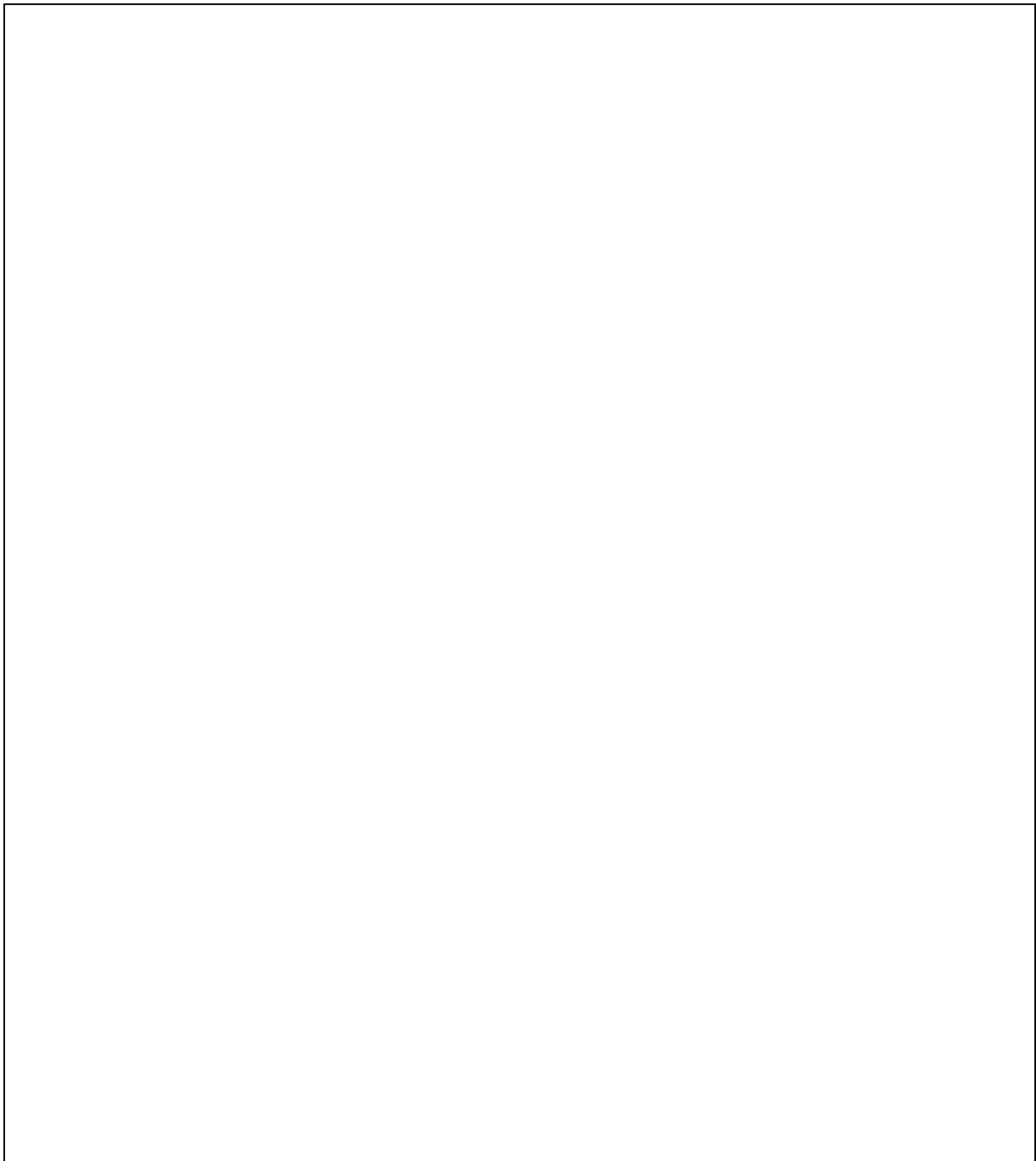
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**10. Zakrúžkuj správnu odpoveď. Slovo duševné sa týka:**

- a) zdravého rozumu, nervovej sústavy,
- b) stavu bez chrípky,
- c) duše na bicykli.

**10. Nakresli šport, ktorý sa ti páči.**



**11. Vymaľuj obrázky, ktoré charakterizujú zdravý životný štýl.**



obr. 8

## Problémy a ja

Každý človek sa v živote stretáva s rôznymi problémami. S niektorými si poradíme ľahko aj sami. Ťažké a neriešiteľné problémy nám pomáhajú riešiť naši blízki. Je dôležité vedieť, na koho sa môžeme obrátiť.



obr. 9

1. Čo je podľa teba **PROBLÉM**? Skús to vysvetliť.



obr. 10

.....

.....

.....

2. Uved' príklad problému v rodine a návrh ako ho možno riešiť.

.....  
.....  
.....  
.....

**3. Aký problém si riešil v triede?**

.....  
.....  
.....

**4. Komu si pomáhal riešiť zložitejší problém Ty?**

.....  
.....  
.....  
.....

**5. Čo si myslíš o svojich spolužiakoch/spolužiačkach a o svojej triede.**

.....  
.....  
.....  
.....

**6. Premysli si, aké máš problémy a aké sú veľké.**

- a) Na výkres A4 narysuj kruh a rozdeľ ho čiarami od stredu na rôzne veľké časti podľa veľkosti a dôležitosti tvojich problémov.
- b) Do jednotlivých častí napíš problémy, s ktorými si sa stretol/a a ktoré si riešil/a v škole, v rodine, s kamarátmi).
- c) Rôznofarebne ich vymaľuj podľa toho ako ich pociťuješ (veľký- menší- najmenší problém)
- Porozprávajte sa v triede o problémoch.

.....  
.....  
.....

**7. Komu sa najčastejšie zdôveruješ s problémami?**

.....  
.....  
.....

**8. Ak je problém neriešiteľný koho oslovíš aby ti pomohol? O čo konkrétne môže ísť??**



obr. 11

.....

.....

.....

.....

**9. Zlož správne vetu týkajúcu sa problému.**

**riešenie Každý je riešiteľný, hoci je ťažšie. problém niekedy**

.....

.....

**10. Skús vtipne opísať tento obrázok.**



obr. 12

.....

.....

.....

.....

.....

**11. Myslíš si, že existuje člověk bez problému?**

.....

.....

.....

**12. Do dúhy dopíš práva dieťaťa.**



obr. 13

**13. Vysvetli, čo znamená tento obrázok.**

.....

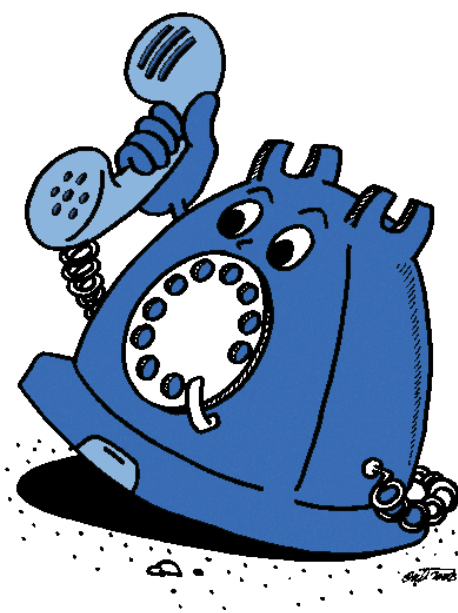
.....

.....

.....

.....

LINA  
detskej dôvery  
0800 117878



Obr. 14

14. Využil si už linku detskej dôvery? Čo ťa trápilo?

.....

.....

.....

.....

.....



**15. Skús sa zahrať na dieťa, ktoré má problém a volá na linku dôvery. Vymysli si problém a popíš ho. Na druhej strane ťa niekto vypočuje a poradí ti.**

## Zdroje

obr. 1

<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTs6SP2SV98iVg043-0YCyV8UZ73UW4TQ93aByR9KJhXW Ws-QTIA>

obr. 2

[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS--LNjJVZMT59AWzRyvvhFQLAZqnGVeFIJGLM\\_H55LIP6gNDPPrYg](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS--LNjJVZMT59AWzRyvvhFQLAZqnGVeFIJGLM_H55LIP6gNDPPrYg)

obr. 3

[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQVlyt\\_tgb3b68Ib70f75N1ja2aNr-Iop-FbAFaBqdllidIBhkO](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQVlyt_tgb3b68Ib70f75N1ja2aNr-Iop-FbAFaBqdllidIBhkO)

obr. 4

<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRyYNbBv3Q6PGBiRNUVkDFb-UMNOhcxW8o8ZwEZaHUDw62l6snp>

obr. 5

<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS1-JMUAhys-LBvVv9nvEmNUocXqDykGhtWCOi7Olvk7cBUQ45-Q>

obr. 6

[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSN1h46xQSe3-I400QmWCzg8Twkm6SYwn5MpAXAFF\\_5NPt\\_xxRBLA](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSN1h46xQSe3-I400QmWCzg8Twkm6SYwn5MpAXAFF_5NPt_xxRBLA)

obr. 7

<http://www.gabriela.estranky.sk/img/picture/19/pyramida1.jpg>

obr. 8

[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTsUvOpmSE5GUv5cctW7GDk\\_iOPjC3SFghFN\\_Az8aYCVHXohgCO7g](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTsUvOpmSE5GUv5cctW7GDk_iOPjC3SFghFN_Az8aYCVHXohgCO7g)

obr. 9

[http://3.bp.blogspot.com/-z5vzsfEhqPA/UYjXHkt4CdI/AAAAAAAAAMw/3\\_hujDfR98s/s1600/depositphotos\\_624194\\_4-Problem-sign.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-z5vzsfEhqPA/UYjXHkt4CdI/AAAAAAAAAMw/3_hujDfR98s/s1600/depositphotos_624194_4-Problem-sign.jpg)

obr. 10

<http://chuckieb123.files.wordpress.com/2011/12/problem.jpg>

obr. 11

<http://fearmastery.files.wordpress.com/2013/07/problems-3.jpg>

obr. 12

[https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQBPE6ja7vHruZ2H9TYltjbeQ3-QvpRMpAj\\_LEgXeOLtO\\_KvpvV5w](https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQBPE6ja7vHruZ2H9TYltjbeQ3-QvpRMpAj_LEgXeOLtO_KvpvV5w)

obr. 13

<http://files.ms-svrcinovec.webnode.sk/200000455-b623fb720f/pr%C3%A1va%20die%C5%A5a%C5%A5a.jpg>

obr. 14

<http://www.linkadeti.sk/data/linka-logo.gif>