

## Stezka Well-being – popis LC1

Stezka se skládá z 10 karet. Na každé jsou dvě činnosti – děti mají za úkol vybrat tu, která je pro celkovou pohodu lepší variantou. Na papírek/záznamový arch si napíší písmenko, které je u jejich odpovědi. Pokud odpoví na vše správně, vznikne jim na konci tajenka.

Další úkol je k zamyšlení – děti budou odpovídat na otázku, pokud chtějí, některé otázky mohou dětem přijít osobnějšího charakteru, tak je nenuťte k odpovědi. Zároveň je to skvělý způsob, jak se o dětech dozvědět nové věci.

Na každé kartě dole je ještě pohybový úkol, který děti musí splnit.

Na konci doporučuji si s dětmi promluvit o tom, že když se jednou za čas dívají na televizi, nebo hrají hry na mobilu, že to znamená, že budou mít blbou náladu. Tato stezka by měla děti vést k zamyšlení, že pokud se necítí nějak dobře, možná je to právě tím, že tráví až moc času v digitálním světě a měly by se vrátit do toho reálného.

### ***Tajenka stezky: Klidná mysl***

#### ***Další dokumenty:***

**Medaile** v několika barevných variantách. Černobílou variantu si děti mohou vybarvit.

**Přední a zadní strana** ty můžete, ale nemusíte umístit na začátek a konec stezky.

**Kartu pro zaznamenání odpovědí** ve velikosti A4 můžete vložit na stránky své organizace pro stažení anebo vytisknout a veřejnost bude mít možnost si ji vyplnit.

#### ***Příprava stezky:***

Připravíme si karty – můžeme je zalaminovat anebo vložit do složek. Následně vytvoříme po krajích dírky, kterými budeme provlékat provázek a díky němu budeme karty připevňovat.

Karty na trase připevňujeme podle čísel – dodržujeme pořadí.

Připravíme si pro děti medaile, popř. i malý poklad, který schováme někde poblíž poslední karty.

#### ***Tipy pro užití stezky:***

- Na začátku stezky si s dětmi uděláme malou rozčvičku, abychom se připravili a protáhli na všechny úkoly.
- **Menší děti:** Na začátku dětem vysvětlíme, že budeme společně luštit a děti budou cvičit. Doporučuji vytisknout pouze jednu kartu pro záznam odpovědí, kterou bude vyplňovat dospělák. Dětem u karty přečteme zadání, ony nám pomohou s odpovědí – tu my zaznačíme do karty a pak přečteme pohybový úkol, který děti splní. Na konci trasy dětem přečteme, co nám vyšlo za tajenku a dospělák může rozdat medaile a prozradit, že se v okolí skrývá poklad. A protože děti stezku zvládly a splnily všechny úkoly, mohou ho jít hledat.
- **Pro starší děti:** Starší děti mohou absolvovat stezku bez dospěláka (jako jednotlivci nebo skupinky). Připravíme příslušný počet karet pro zaznamenání odpovědí (lze vytvořit i jednoduché karty bez tisku – stačí na papírek napsat čísla podle počtu karet a jméno komu karta patří). Pokud chceme vytvořit soutěž a určit vítěze, vytvoříme ze stezky okruh – děti posíláme na trasu v určitých intervalech (ty značíme na kartu) a

následně zapisujeme, kdy se děti vrátily zpět. Jak kontrolovat, zda děti plní úkoly?

Řekněte dětem, že na stezce jsou schovaní vedoucí a ti hlídají, zda děti plní pohybové úkoly, pokud zjistí, že podvádí, děti jsou vyřazeny ze soutěže.

- Černobílé medaile si děti mohou vybarvovat, zatímco si s nimi můžete vyprávět, co se jim na stezce líbilo, či co se dozvěděly nového.

Pokud budou děti správně luštit, vyjde jim tajenka – Zoologická zahrada.

#### LICENCE PRO OSOBNÍ POTŘEBU A POTŘEBU ORGANIZACE



Není povoleno posílat tento produkt jak v elektronické, tak i vytištěné nebo oskenované podobě dalším osobám (učitelům, vedoucím, známým, přátelům...).

Tento produkt ani jeho části nesmí být použity pro komerční účely, nesmí být vydáváno za vlastní dílo a je zakázáno ho vkládat na různá internetová uložiska.



Je povoleno využít materiál pro svou vlastní potřebu a potřebu třídy, oddílu či jinou organizovanou skupinu dětí (kopírovat pracovní listy). Sdílet s přáteli můžete odkaz na tento produkt.

Tento produkt je určen pro osobní použití nebo pro práci se skupinkou dětí (třídou, oddílem...). Zaplacením a stažením tohoto produktu souhlasíte s podmínkami uvedenými výše. Děkuji za respektování autorských práv.

Kateřina Hladišová (Táborovky)

V případě jakýchkoliv dotazů pište na [info@taborovky.cz](mailto:info@taborovky.cz)

## Stezka Well-being – popis LC2

Stezka se skládá z 10 karet. Na každé jsou dvě činnosti – děti mají za úkol vybrat tu, která je pro celkovou pohodu lepší variantou. Na papírek/záznamový arch si napíší písmenko, které je u jejich odpovědi. Pokud odpoví na vše správně, vznikne jim na konci tajenka.

Další úkol je k zamyšlení – děti budou odpovídat na otázku, pokud chtějí, některé otázky mohou dětem přijít osobnějšího charakteru, tak je nenuťte k odpovědi. Zároveň je to skvělý způsob, jak se o dětech dozvědět nové věci.

Na každé kartě dole je ještě pohybový úkol, který děti musí splnit.

Na konci doporučuji si s dětmi promluvit o tom, že když se jednou za čas dívají na televizi, nebo hrají hry na mobilu, že to znamená, že budou mít blbou náladu. Tato stezka by měla děti vést k zamyšlení, že pokud se necítí nějak dobře, možná je to právě tím, že tráví až moc času v digitálním světě a měly by se vrátit do toho reálného.

### **Tajenka stezky: Klidná mysl**

#### ***Další dokumenty:***

**Přední a závěrečná strana.doc** Tento dokument je určen k vašim úpravám.

Např. doplňte způsob značení trasy (mapu, popis stezky, fáborky, aj.), logo, vaše jméno organizace, oslovení, kam zasílat odpovědi, případné odměny, změna tajenky, změna bonusových úkolů apod.

Pozn. Tento soubor se může na každém počítači zobrazovat trochu jinak.

**Medaile** v několika barevných variantách. Černobílou variantu si děti mohou vybarvit.

**Kartu pro zaznamenání odpovědí** ve velikosti A4 můžete vložit na stránky své organizace pro stažení anebo vytisknout a veřejnost bude mít možnost si ji vyplnit.

#### ***Příprava stezky:***

Na počítači upravíme karty *přední a zadní strana*, vytiskneme společně se všemi kartami – listy můžeme zalaminovat anebo vložit do složek. Na krajích vytvoříme dírký, kterými budeme provlékat provázek a díky němu budeme karty připevňovat.

Na začátek trasy umístěte instrukce – použijte upravenou přední stranu, následně na trasu umístěte všechny karty – dodržujte pořadí. Na závěr umístěte upravenou závěrečnou kartu.

*Jak označit trasu stezky?* Krepák je možnost pro krátkodobého označení, protože déšť ho zničí. Pro dlouhodobé označení využijte barevných plastových pytlů (např. modrých, žlutých apod.), které rozstříháte, popř. se dá použít i barevná látka.

#### ***Tipy pro užití stezky pro veřejné akce:***

- Vytvořte pro veřejnost soutěž, kdy lidé budou zasílat správné tajenky (nebo budou házet správné odpovědi s kontaktem na ně do schránky Vaší organizace). Vy potom můžete vylosovat výherce odměn.
- Další variantou je, že děti mohou v určitý čas donést správné tajenky do organizace a vy jim za ně dáte medaile a drobné odměny.
- Pokud pořádáte nějakou slavnost, či akci v rámci své organizace, může stezka sloužit jako zpestření Vaší akce. Děti mohou získat za správnou odpověď černobílou medaili a vy jim dáte k dispozici „výtvarný koutek“, kde si medaili budou moci vybarvit.

- Při propagaci stezky využijte karty pro zaznamenání odpovědí, ale nezapomeňte, že ne všichni mají tiskárnu. Stezku lze vyluštit i bez karty – stačí papírek, kde si soutěžící napíše všechna čísla karet a následně doplní odpovědi – nesmí zapomenout doplnit jméno a kontakt na sebe.
- Pokud máte strach, že Vám na stromech karty někdo zničí, poproste místní obchodníky, zda karty nemůžete umístit do jejich výloh.

POKUD PŘIPRAVUJETE STEZKU V PŘÍRODĚ, PO UKONČENÍ HRY VŠE UKLIÐTE VČETNĚ ZNAČENÍ TRASY – POJÐMĚ ÐĚTEM PŘÍKLADEM A PEČUJME O PŘÍRODU KOLEM NÁS. ÐĚKUJEME.

#### LICENCE PRO VEŘEJNÉ AKCE



Není povoleno posílat tento produkt jak v elektronické, tak i tištěné nebo oskenované podobě dalším osobám.

Tento produkt, ani jeho části, nesmí být vydávány za vlastní dílo a je zakázáno je vkládat na různá internetová uložistě.



Je povoleno využít materiál v tištěné podobě pro veřejnost při akcích pořádané Vaší organizací. Např. Den dětí, Výročí města, Pohádkový les, apod.

Tento vytištěný produkt je určen i pro veřejné využití. Zaplacením a stažením tohoto produktu souhlasíte s podmínkami uvedené výše. Ðěkuji za respektování autorských práv. Kateřina

Hladišová (Táborovky)

V případě jakéhokoli dotazů pište na [info@taborovsky.cz](mailto:info@taborovsky.cz)