

EKO superhrdinský zápisník

Naša planéta potrebuje pomoc! Kto ju vie chrániť pred záplavou odpadkov lepšie, než EKO superhrdinovia so špeciálnymi schopnosťami. Pridaj sa k nám a pomáhaj aj Ty! Zdokonaľuj svoje schopnosti a píš, či kresli o svojich väčších aj menších hrdinských činoch.

Čo budeš potrebovať:

- Zápisník alebo malý zošit. Vypýtaj si ho od dospelákov, alebo si vyrob vlastný podľa [tohto návodu](#).
- Fixky, farbičky a pero.
- Pečiatky, ktoré už máš, alebo si ich vyrobíš zo starých gúm. Môžeš ich úplne nahradiť kreslením.

Superhdina/ka:

Tu nakresli svoje superhrdinské ja. Môžeš sem nalepiť aj svoju fotku, dokresliť a domaľovať ju, alebo pridať koláž z farebných papierov.

Meno:

Výber mena si nechaj na neskôr. Najprv si napíš super schopnosti. Tie výber mena ovplyvnia asi najviac. Môžeš si ho vybrať podľa toho, čím sa líšiš od ostatných tak, ako to robia superhrdinovia v komixoch. Ale nič Ti nebráni nazvať svojho superhrdinu podľa seba a dať si pred meno “Super” alebo “Eko”.



Popis misie:

Napíš, čo chceš dosiahnúť. Môže to byť naozaj veľká vec, napríklad: “Zachrániť mesto pred plastovou katastrofou.”

Super-schopnosti:

Vyber si svoje superschopnosti a popíš ich. Môže ich byť viac, ale začni radšej s jednou - dvomi. Kedykoľvek môžeš získať ďalšie!

Každá superschopnosť by mala mať zaujímavé alebo zábavné meno, napríklad: “Papierová recyklo-mágia”.

V popise rozpiš, čo konkrétne Ti superschopnosť pomáha robiť. Napríklad:

- triediť papier do koša na recykláciu papiera
- písať a kresliť na papier z oboch strán
- vyrábať zápisníky z papiera použitého alebo potlačeného z jednej strany
- vyrábať koláže, ozdoby a hračky z použitého papiera a časopisov
- vyrábať vlastný ručný papier a papierovú modelovaciu hmotu
- vyrábať pohľadnice a blahoželanania z ručného papiera

Pre každú superschopnosť vymysli značku, symbol alebo použi pečiatku. Vytvor si vlastnú podľa tohto návodu (link), alebo použi staršiu, či nájdenu.

! Nechaj si voľné strany na nové superschopnosti!

Oblúbení pomocníci Gobblers:

Každý EKO superhrdina má niekoľko oblúbených Gobblersov, ktorí za trochu odpadkov radi pomôžu pri plnení hrdinských misií a nápadov.

Vyber si, ktorí gobblersi Ti budú pomáhať a čím ich budeš kŕmiť. Vyber si ich radšej niekoľko - nikdy nevieš, na aký odpad ešte pri svojich misiách narazíš. Preštuduj si, čo im chutí a čo vedíia z odpadu vyrobiť.

Superpočiny/aktivity:

Sem si zapisuj svoje superpočiny alebo hrdinské skutky. Nemusíš zachrániť planétu za jeden deň. Počíta sa každá drobnosť!

Ku každej aktivite pridaj značku alebo pečiatku superschopnosti, ktoré používaš pri jej plnení. Značky môžeš farebne odlišiť podľa významu pre okolie, alebo ak sa prekonáš v niečom, čo Ti predtým nešlo, alebo sa Ti do toho nechcelo.

Podľa počtu značiek vidíš, aká silná je Tvoja superschopnosť a ako sa v nej zdokonaľuješ.

Niekedy budeš potrebovať pomoc dospelákov.

Denník:

Do denníka si superhrdinovia zapisujú, čo zažili. Zapisuj si tu svoje dobrodružstvá, čo Ťa trápi a čo chceš vo svojom okolí zlepšiť.

Tiež si tu zapisuj nápady a plány na ďalšie superpočiny.

Superhrdinský komix:

Niektoré superpočiny si zaslúžia zvečnenie v komixe!

Rozdeľ stranu zápisníka na obdĺžnikové políčka a nakresli si komix o tom, aké dobrodružstvá zažíva Tvoj hrdina na svojej misii a aké prekážky musí prekonávať. Popusti uzdu fantázii a kludne si vymysli aj súboj s obrovským plastosaurom...

Oblíbení pomocníci Gobblers:

Každý EKO superhrdina má niekoľko oblíbených Gobblersov, ktorí za trochu odpadkov radi pomôžu pri plnení hrdinských misií a nápadov.

Vyber si, ktorí gobblersi Ti budú pomáhať a čím ich budeš kŕmiť. Vyber si ich radšej niekoľko - nikdy nevieš, na aký odpad ešte pri svojich misiách narazíš.



BONUSY:

Superhrdinské tričko alebo kostým: Vytvor si zo starého trička pomocou fixiek alebo farbičiek na textil svoje tričko alebo superhrdinský kostým. Na rozdiel od komixových super-hrdinov nemusíš svoje superschopnosti tajiť. Ako inak? Ťa na ulici a v škole spoznajú iní superhrdinovia, ktorí by sa k Tebe mohli pridať?

Odznak superhrdinu: Po zdokonalení superschopnosti, alebo po superpočine, na ktorý si hrdý/hrdá, si vyrob odznak na tričko, alebo na školskú tašku. Môžeš z nich mať celú zbierku eko-medajlí.

Tipy pre RODIČOV a DOSPELÁKOV:

Pomáhajte deťom so zapisovaním a podporujte ich. Zapisník im pripomínajte a pýtajte sa, ako pokročili a čo má ich super-ja nové. Okrem ekologickej zodpovednosti si pri tvorbe zapisníka precvičia aj kreatívne písanie, kreslenie, ale aj plánovanie a iné užitočné schopnosti.

Pomôžte deťom nastaviť si aktivity a výzvy tak, aby ich určite zvládli, bez ohľadu na vonkajšie okolnosti. Hlavne pri prvých superschopnostiach hľadajte aktivity, ktoré dieťa bavia a ktoré využívajú jeho silné stránky, prípadne aktivity, s ktorými mu viete pomôcť. Postupne pridávajte aj aktivity, ktoré sú menej zábavné, ale sú zmysluplné a dôležité. Pripomínajte deťom ich zmysel a pozitívnu zmenu, ktorú týmito aktivitami dosiahnu.

Buďte pre deti vzorom. Vymyslíte si aj vy svoje super-ja a inšpirujte ich vlastným príkladom. Vyberte si superschopnosti tak, aby ste sa s deťmi dopíňali a vymyslíte si spoločné rodinné supermisie a superaktivity. Zamyslite sa, ako by ste ich mohli využiť napríklad počas spoločného víkendového výletu.

Pomáhajte deťom pri aktivitách, ktoré si vyžadujú pomoc dospelákov, či už dohľadom na bezpečnosť pri práci s nožničkami a lepidlami, pri získavaní materiálov na kreatívne projekty, alebo tam, kde je potrebná Vaša fyzická sila, či pomoc s transportom a vyhľadávaním informácií.

Pomôžte deťom so zapisovaním superpočinov a s ich označovaním nálepkami. Pomáhajú im vizualizovať, ako zlepšujú svet okolo seba. Ich snahu môžete posilniť aj tým, keď ich za používanie superschopností po niekoľkých počinoch odmeníte - najlepšie spoločnou aktivitou, napríklad výletom do prírody, alebo do prírodovedného múzea.

Nezabúdajte deti slovne pochváliť. Úprimne a vždy. Je dôležité, aby vedeli, že si ich snahu cení niekto, na koho názore im záleží. A vy ste tá najvyššia autorita. Zároveň im pochvalou dávate najavo, že ekológia a zodpovedný prístup k životnému prostrediu sú dôležitou súčasťou Vášho hodnotového systému a majú význam nie len pre jednotlivcov, ale pre celú spoločnosť a planétu.

Deti veľmi povzbudí aj to, ak o ich snahe a projektoch dáte vedieť aj okoliu a svojim známim na sociálnych sieťach, alebo v práci. Budú vedieť, že ste na ne hrdí a pochvala od väčšieho kruhu dospelákov ich dodá ďalšiu chuť pokračovať. Fotografie alebo postrehy môžete poslať aj nám a my ich radi zverejníme na Facebooku Garbage Gobblers!