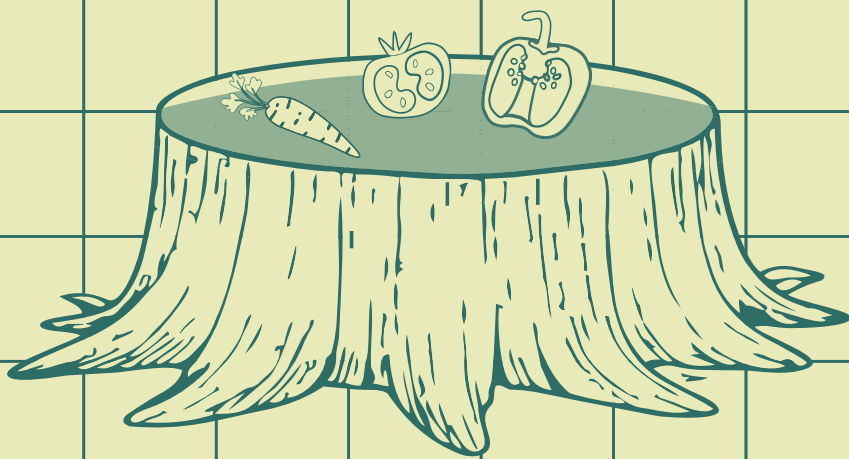


Metodická příručka

Ján Mikuš

POĽIEVOČKA PÁNA PĽCHA



Nikoleta Hvizd Tužinská / Iveta Ditte Jurčová / Viktória Jehlárová / Miriam Hornáková

Metodická príručka pre školy



Vážené učiteľky, vážení učitelia,

pripravili sme pre vás niekoľko aktivít, vďaka ktorým môžete s deťmi nahliadnuť hlbšie do sveta ľudských emócií. Ich úlohou je pracovať s témou inscenácie Polievočka pána Plcha a venovať sa ďalej pomenováaniu, prijímaniu a spracováaniu emócií viacerými spôsobmi. Je s nimi možné pracovať ako s témou týždňa alebo uskutočniť aktivity v rámci jedného dňa. Ich súčasťou sú postavy a zelenina, s ktorými sa deti mali možnosť oboznámiť v inscenácii, čo môže deti motivovať a zároveň im pomôcť konkretizovať abstraktnú tému emócií. K dispozícii vám ponúkame sprievodné texty aj prehľad pomôcok, ktoré budete k daným úlohám potrebovať. Súčasťou tohto dokumentu je aj plagát a bulletin, ktorý môžete využiť pred návštevou divadla – deti môžu z obrázka hádať, o čom príbeh bude, aké zvieratká v ňom vystupujú a pod.

Veríme, že vám táto metodika uľahčí prácu s videným predstavením a pomôže vám nielen pri rozvoji jednotlivcov, ale aj pri budovaní lepších vzťahov v triede. A samozrejme – nezabúdajme, že aj vy ste súčasťou tohto kolektívu a vaše emócie a potreby sú pre tento proces rovnako dôležité. Preto nám dovoľte, ešte pred tým ako začneme, opýtať sa vás: Ako sa dnes cítite?

autorky

TIP: Inšpiráciu na ďalšie aktivity nájdete aj v projekte Emocionálny kompas:
<https://emocionalnykompas.sk/>



Pohodlne sa usad'te, začíname!

Postup: V krátkosti sa vrátíme k videnej inscenácii, môžeme použiť bulletin a pomenovať, aké zvieratá na ňom deti vidia, prípadne, čo si z predstavenia pamätajú. Následne sa ich pokúsime sprítomniť, napr. takto: Ste naozaj pripravené a pripravení? Skúste si zatvoriť oči a chvíľu len vnímajte.

Sedíte naozaj pohodlne? Alebo sedíte na myšacom chvoste ako Krištof? Ako sa cítite? Bolí vás niečo, potrebujete sa natiahnuť alebo ste hladní a hladné ako pred podávaním nedeľňajšej minestrónky? Oči otvorte a niekoľko z vás môže povedať, čo ste si po ich zatvorení všimli a ako ste sa cítili.

Skúste oči opäť zatvoriť a spomenúť si, akej farby je to, na čom sedíte. Oči otvorte a farbu skontrolujte. Opäť zatvorte oči a povedzte, aké mäkké predmety sa nachádzajú v miestnosti. Následne skontrolujte, či ste na niečo nezabudli. Zatvorte oči znova, chvíľu vnímajte a následne pomenujte, čo počujete. Preniká k vám ruch z ulice? Je niekto na chodbe? Lieta naokolo mucha? Teraz sa pokúste vytvoriť také ticho, aby ste počuli svoj dych a na chvíľu sa doň započúvajte. Ak sa už cítite pripravené a pripravení – otvorte oči a poďme na to!



Pamätáte sa?

Potrebuje: veľký hrniec s pokrievkou/vrece/iná nepriehľadná nádoba so zeleninou (mrkva, zemiaky, cesnak, paprika, cibuľa, paradajka), prípadne s priloženými obrázkami – počet kusov zeleniny by kvôli ďalším úlohám mal byť rovný alebo väčší ako počet detí

Postup: Pred deti postavíme zvolenú nádobu, necháme ich hádať, čo je vo vnútri. Následne môžu do nádoby siahnuť a hádať podľa hmatu. Môžeme vymyslieť hádanku a pod. Po uhádnutí im dáme zadanie:

Táto zelenina nás zoberie do hlbín nášho ja. Vyberte jeden kus z každého druhu zeleniny, uložte ich vedľa seba a skúste pomenovať, akú emóciu zastupujú. Pomôžte si príbehom. Ako sa cítila Koza Beatriče, keď mala dosť mrkvy? Aká zelenina pomáhala diviakovi Emilovi bojovať so strachom? Ktorá zelenina nám svojím tvarom a farbou pripomína srdce plné lásky? Ktorá emócia nás páli ako červená paprika? Akú emóciu v malej myške vzbudzoval veľký zemiak? Ktorá zelenina nás privedie k slzám?

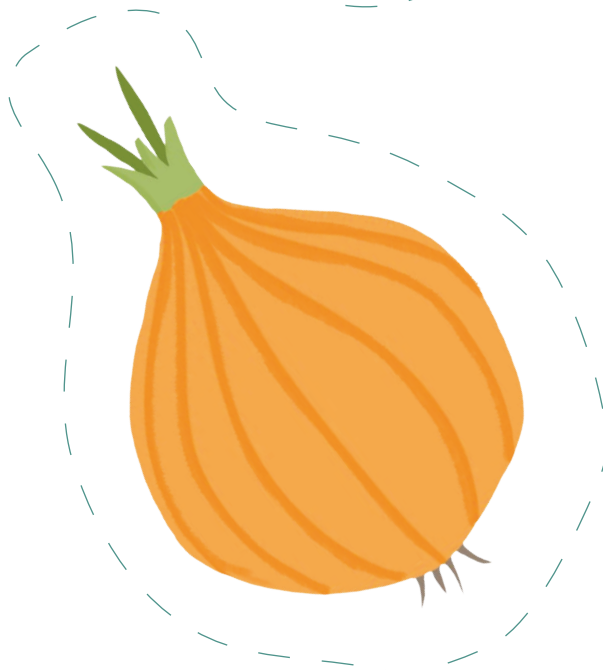
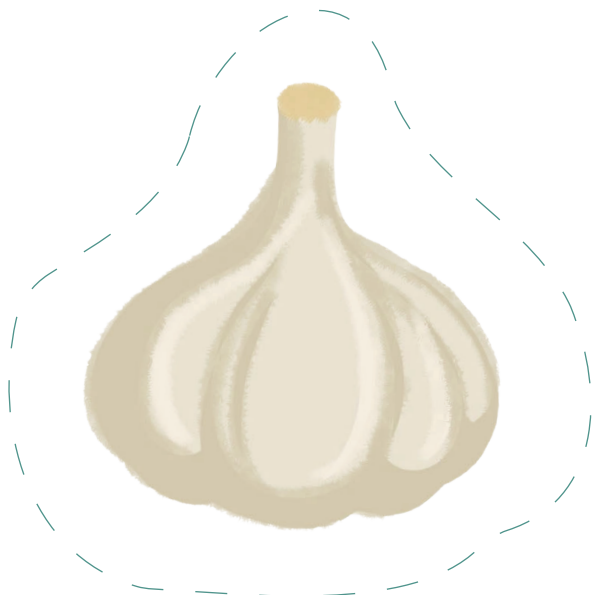
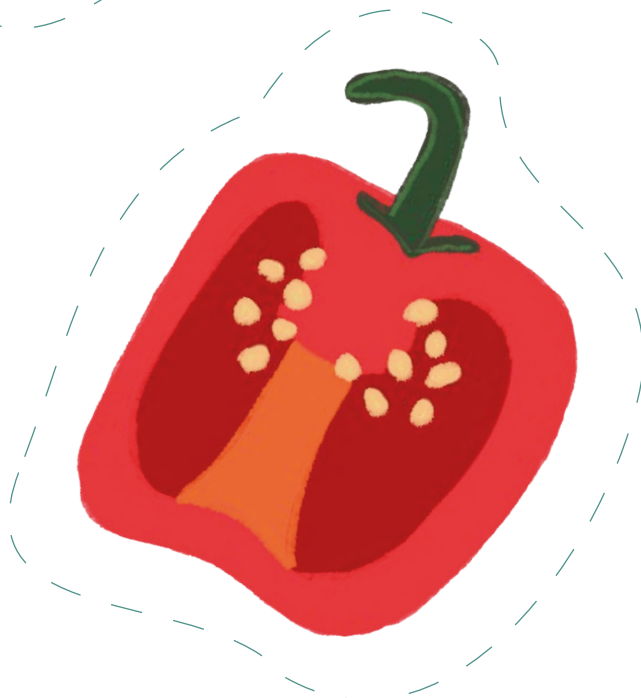
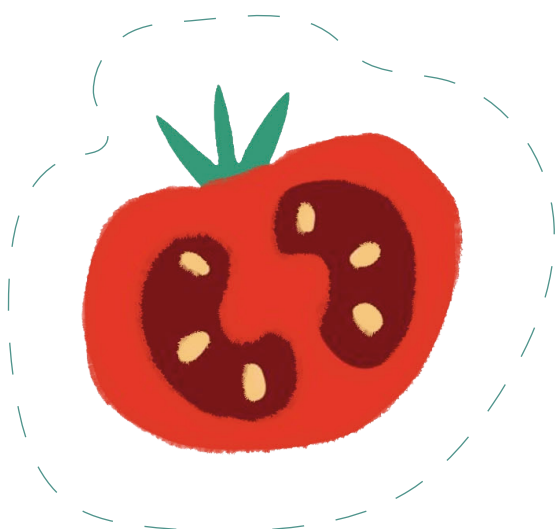
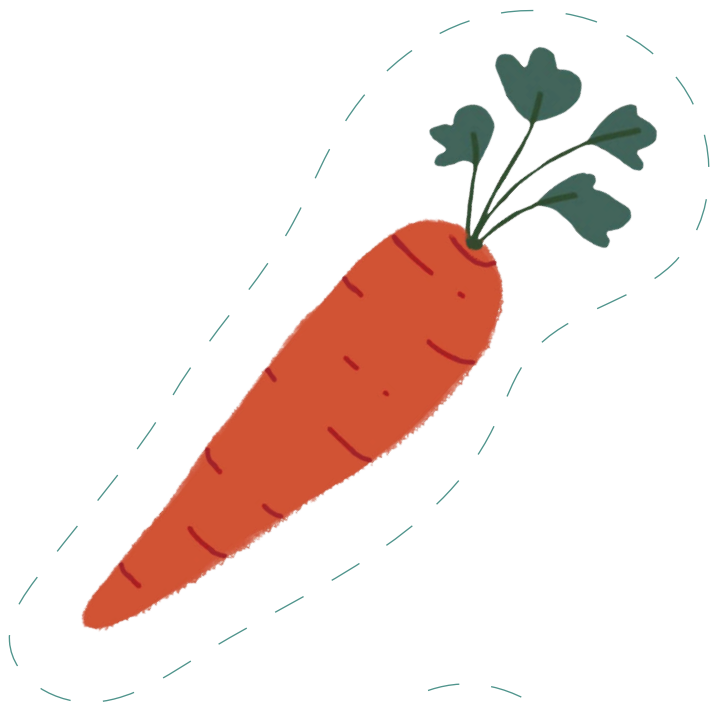
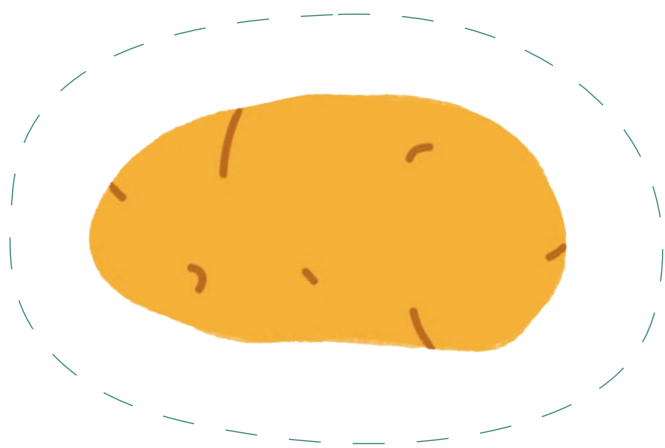
Teraz skúste doplniť, ktorá zelenina je aká:

Radostná (mrkva), pokojný (zemiak), (cesnak) bojujúci so strachom, láskyplná (paradajka), zlostná (paprika) a smutná (cibuľa).

Skúste si spomenúť, ako sa tvárili postavy, keď prežívali tieto emócie. Priradte ku každej zelenine podľa výrazu tváre jedno zvieratko spomedzi priložených ilustrácií. Výraz sami/samy napodobnite, ostatní budú hádať, o ktorú emóciu ide. (Môžete sa takto odfotiť, výrazy tváre si porovnať, vytlačiť si ich a spraviť z nich galériu emócií atď...).

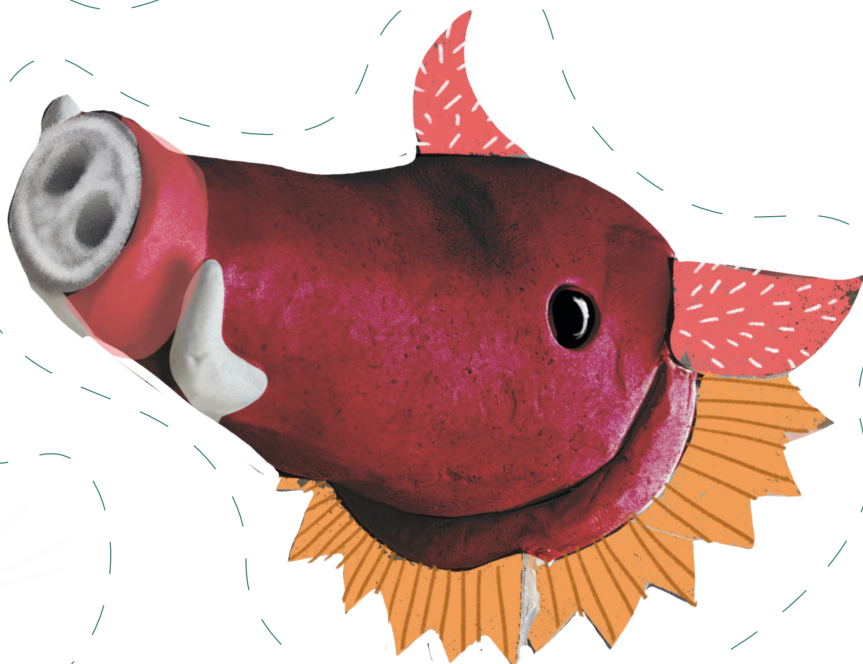


Zelenina na vystrihnutie





Zvieratká na vystrihnutie



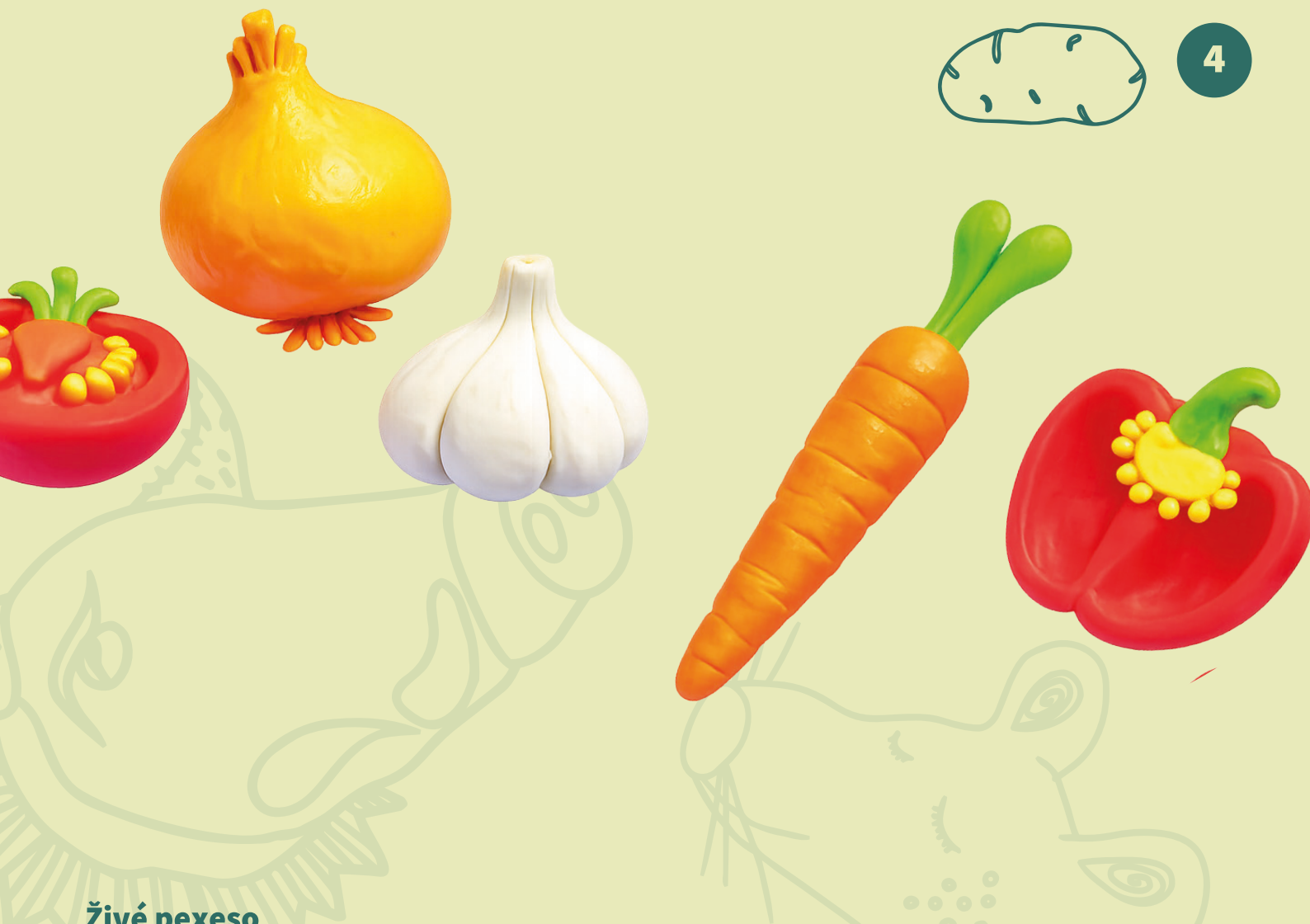


Príjemné/nepříjemné

Potrebujeme: rovnú čiaru, zeleninu vo veľkom množstve alebo farebné kruhy/značky – čokoľvek, čoho máme dostatok a má to aspoň 4 farebné varianty

Postup: Vytvoríme si v triede jednoduchú stupnicu. Stredom bude rovná čiara, napr. natiahnuté švihadlo, ale postačí aj kraj koberca alebo pod. Na začiatku sa na čiaru všetci postavia – toto bude neutrálna zóna (sem zaradíme každé „neviem“, „je mi to jedno“ atď.). Smerom dopredu bude zóna príjemných vecí („mám rád/-a“) a smerom dozadu zóna tých nepříjemných (sem môže patriť aj strach, nechúť, bolesť a pod.). Čím ďalej daným smerom (k stene) od stredu detipôjdu, tým (ne)príjemnejšie im budú menované veci. Učiteľ/-ka začne menovať rôzne predmety a situácie (zmrzlina, objatie, návšteva, dážď, pavúk, tma, hádka s mamou/s kamarátom...) a úlohou všetkých je zaujať svoje miesto na stupnici (ne)príjemností. Pozorujeme, ako sa môžu líšiť postoje detí. V tejto časti nekladíme dôraz na emócie, ale rozdeľujeme prežívanie len na dve skupiny. Porozprávame sa, na čom sa deti zhodli, čo vnímali inak – takisto ako zvieratká v lese obľubovali rôznu zeleninu v minestrónke, tak aj my, ľudia, predsa obľubujeme rôzne veci. Môžeme sa pýtať kontrolné otázky (komu čo bolo príjemné), aby sme videli, ako si kto všímal ostatné deti. Môžeme použiť hravú formu – dotkneme sa toho, kto má rád tmú, pohladkáme toho, kto nemal rád pavúky a i.

Deti sa postaví na kraj koberca a na zem nepravidelne poukladáme zeleninu alebo farebné pomôcky. Opäť menujeme rôzne predmety a situácie, tentoraz k nim však deti majú priradiť konkrétnu emóciu. Ak pracujeme s farebnými pomôckami, je potrebné nechať deti dohodnúť sa, ktorá farba symbolizuje ktorú emóciu (napr. modrá = smútok, zelená = radosť). Priebežne necháme deti reflektovať, prečo si vybrali danú emóciu.



Živé pexeso

Potrebujeme: obrázky zeleniny v počte rovnom deťom, pričom každý druh je v párnom počte; jeden kus z každej zeleniny

Postup: Každé dieťa si vytiahne zeleninu tak, aby to ostatné deti nevideli. Rozmiestnia sa po miestnosti a ich úlohou je nájsť niekoho, kto má rovnaký druh zeleniny. Hra prebieha bez slov a zeleninu stále schovávajú, dajú ju k nahliadnutiu len tomu, kto príde, kým nenájdu dvojicu. Navzájom vo dvojici skúsia nájsť jednu vec alebo jeden zážitok, ktorá v nich vyvoláva danú emóciu. Mladším deťom odporúčame pomôcť doplňujúcimi otázkami alebo im dať na výber – napr. pri strachu: „Bojíte sa zmrzliny, objatia, čokolády alebo príšery?“

Pripravíme si 6 stanovišť – každé bude patriť inej zelenine. Každá dvojica opíše vec/situáciu, na ktorej sa dohodli, ostatní budú hlasovať, o ktorej emócií dvojica hovorí. Hlasujú postavením sa na stanovište zeleniny symbolizujúcej danú emóciu. Svoje hlasovanie vysvetlia.

TIP: Namiesto obrázkov si deti môžu zeleninu vytvoriť zo svietiacej plastelíny a ukryť si ju do dlane.



Zeleninový týždeň

Potrebujeme: nástenku s vyznačenými dňami a menami detí; obrázky zeleniny/špongie v tvare danej zeleniny a farby na otláčanie

Postup: S deťmi si vytvoríme nástenku s tabuľkou, na ktorej budú vyznačené dni v týždni a ich mená. Je vhodné vytvárať tabuľku priamo s nimi, môžu si ju podpísať a vyzdobiť podľa seba. Každé ráno bude ich úlohou zaznačiť obrázkom alebo otláčením špongie, ako sa cítia, najlepšie po krátkom spoločnom rozhovore.

Na konci týždňa spravíme malé vyhodnotenie. Pri tejto aktivite je dôležité všímať si emócie seba aj ostatných detí. Môžeme sa teda pokúsiť vyhodnotiť si tabuľku navzájom a následne o svojom týždni povie dané dieťa. S deťmi diskutujeme napr.:

Aká emócia vo vás prevažovala na začiatku týždňa a aká v piatok? Ktoré zážitky nás spojili a ovplyvnili emócie viacerých? Ako sme na tieto emócie reagovali navonok – krikom, smiechom alebo sme boli červení a červené ako paprika?

TIP: Vyhodnotenie môžeme spojiť s občerstvením, v rámci ktorého budeme pripravovať alebo podávať jednoduché zeleninové jedlá, napr. zemiakový šalát, krokety, mrkvová nátierka, caprese, paradajkovo-cibuľový šalát, cibuľové krúžky, hrianky s cesnakom a pod.

Nájdí zvieratká a zeleninu
a tie, ktoré spolu súvisia,
vymaľuj rovnakou farbou.

6



Nájdi zvieratká a zeleninu
a tie, ktoré spolu súvisia,
vymaľuj rovnakou farbou.

6



Ako sa starať o svoje emócie

Emócie sú neoddeliteľnou súčasťou našich životov. Niekedy však môžu byť príliš silné a môžeme mať problém s nimi nažívať, môžeme kvôli nim niekedy konať inak, ako by sme chceli. Môžu sa prejavovať aj fyzicky a narúšať nám každodenný život – ako keď Evelína neustále cítila, že odpadne.

Našťastie dnes už máme viacero spôsobov, ako sa sprítomniť a upokojiť, aby sme predchádzali príliš silným emóciám. Medzi najznámejšie patrí napríklad sprítomnenie sa pozorovaním okolia (hľadanie predmetov rôznych farieb v okolí, opis videného), dychové cvičenia, pri ktorých je dôležité najmä, aby bol nádych kratší ako výdych (napr. nádych ako ovoniavanie kvetov a výdych ako sfukovanie púpavy). Môžeme tiež objasniť niekoho blízkeho, porozprávať sa s niekým, pohladkať domáce zvieratko, zaspievať si obľúbenú pieseň, ale tiež dať svoje emócie na papier vo forme kresby či denníka. Niektoré z týchto aktivít môžete vyskúšať spoločne v triede.

Odborníci/-čky sa zhodujú, že je najlepšie takýmto nepríjemným situáciám predchádzať. Porozprávajte sa, čo by vám pomohlo, aby sa vaša trieda stala bezpečným prístavom pre všetky emócie a ich spracovanie. Kladte si otázky ako: Aký každodenný zvyk/rituál by ste zaradili do svojho dňa (chvilka ticha, označovanie svojich emócií, spoločný rozhovor o prežívaní...)? Aké farby alebo materiály by ste doplnili? Aké jedno pravidlo by ste v triede zaviedli, aby ste sa všetci cítili lepšie?

O prežívanie a potreby seba aj okolia je dobré sa starať, pracovať s nimi a najmä si ich všímať. Ak chcete na svoje emócie myslieť počas celého roka, skúste si zeleninu z inscenácie zasadiť v materskej škole. Takýmto spôsobom môžete vnímať, ako sa mení, porovnávať jednotlivé druhy medzi seba a najmä si každý deň pripomenúť, aké dôležité pre nás emócie sú. A možno si medzi sebou nakoniec pripravíte tú na chutnejšiu minestrónku.

TIP: Konkrétne dychové cvičenia a ďalšie aktivity napr. na zmiernenie úzkostí nájdete v českej aplikácii Nepanikař – niektoré z nich sú vhodné aj pre deti v predprimárnom vzdelávaní.

JÁN MIKUŠ

POĽIEVOČKA PÁNA PILCHA



Bulletin zostavila: Ivetta Ditté Jurčová

Autorka metodických listov: Nikoleta Hvizd Tužinská

Zodpovedný redaktor: Martin Kusenda

Grafický dizajn: Viktória Jehlářová

Ilustrácie: Miriam Horňáková

Tlač: Jansky, s.r.o.

75. sezóna 2025/26

233. premiéra

Riaditeľ: Martin Kusenda

Umelecká šéfká: Danica Hudáková

Vedúci technickej prevádzky: Ján Buch

Vedúci výrobnnej prevádzky: Jozef Horvát

Premiéra: 13. 3. 2026 vo Veľkej sále SDKSVN

Po naskenovaní QR kódu sa dozvieš viac:



www.sdn.sk

Vznik inscenácie
z verejných zdrojov
podporili:

fond
na podporu
umenia

Zriadenie Starého divadla
Karola Spisáka v Nitre
je Nitriansky samosprávny kraj



NITRIANSKY
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

HAHA! ZJEŽIL
SA MI CHLP!



3+

JÁN MIKUŠ PÓLIEVOČKA PÁŇVA PĽACHA



Staré divadlo
Karola Spisáka
v Nitre

7
5
rokov
bábkového
divadla
v Nitre

Ján Mikuš

POLIEVOČKA PÁNA PÍČHA

Text a réžia: Ján Mikuš

Scéna a rekvizity: Martin Špirec

Bábky a kostýmy: Miriam Horňáková

Hudba: Dominik Prok

Dramaturgia: Ivetta Ditte Jurčová

Hrajú:

Danica Hudáková ako Evelína Lišková a Koza Beatrice

Soňa Tuchyňová alebo **Daniela Turzová** ako Laň Afrodité, Myš Hortenzia a Pán Peter Plch

Simon Fico ako Medved' Krištof a Diviak Emil

Eduard Valašík ako Bobor Krištof a Ďateľ Vasiľ

Predstavenie vedie a rytmické nástroje ovláda **Rúth Dolanová**

Scénické svetlo: Martin Majerčík, Dušan Hvizd

Scénický zvuk: Peter Brat, Ivan Matejovič

Garderóba: Lucia Šimová

Stavba scény: Roman Šingliar, Mário Kudláčik, Milan Čimo, Andrej Bodiš

Scénu, kostýmy, bábky vyrobili pracovníci dielni SDKS v Nitre: Tatiana Medzayová, Viera Snopová,

Tetiana Ulynets, Ján Kozár, Jozef Horvát spolu s Miriam Horňákovou a Martinom Špircom.

Pán Peter Plch, vychýrený kuchár, špecialista na život a podomový psychológ, dnes nevarí! Stratil chuť a radosť z varenia aj zmysel života. Čo teraz? Kto polievku navarí? A z akých ingrediencií sa vlastne skladá? Zvieratkám v lese nezostáva nič iné, iba pomôcť milému Petrovi znovu objaviť všetky emócie a chute, ktoré v sebe ukrýva dobrá nedeľná polievka.

Dnes varím ja!

Ako sa cítiš? Akú chuť alebo chute bude mať tvoja polievocka?

Do hrnca daj uvariť zeleninu podľa vlastného výberu. Môžeš si ju vystrihnúť a nalepiť alebo nakresliť. Kreativita a emócie sú vítané. Neboj sa pridať aj vlastné originálne ingrediencie.

Ingrediencie:

Radosť šeklí ako mrkva.

Pokoje je teplučký ako pečený zemiak.

Strach chuti ako cesnak.

Láska je šťavnatá ako paradajka.

Hnev páli ako paprika.

Smútok je uslzený ako cibuľa.

