

AKTÍVNY TRANSPORT

METODICKÉ LISTY

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Názov diela: AKTÍVNY TRANSPORT – METODICKÉ LISTY

Autori: Mgr. Miroslav Kučera

Vydavateľ: Národný inštitút vzdelávania a mládeže (NIVAM),

Ševčenkova 11,

851 01 Bratislava,

www.nivam.sk

© NIVAM spolu s plnou licenčnou doložkou (CC BY-NC-ND 4.0), 2026
Toto dielo je sprístupnené pod licenciou Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). Materiál je možné používať a šíriť na pedagogické, nekomerčné účely, za podmienky uvedenia zdroja, pri zachovaní pôvodnej formy a bez jeho úprav.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava



Financované
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

OBSAH:

1. "PEŠIBUS"
2. FEBRUÁROVÝ PEŠIBUS: PEŠIBUS PRIATEĽSTVA
3. PEŠIBUS MAREC: MESIAC KNIHY
4. APRÍLOVÝ PEŠIBUS: ZELENÝ PEŠIBUS – DEŇ ZEME
5. MÁJOVÝ PEŠIBUS: POHYBOVÝ PEŠIBUS
6. JÚNOVÝ PEŠIBUS: LETNÝ PEŠIBUS
7. VIANOČNÝ PEŠIBUS: VIANOČNÝ EXPRESS

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava



**Financované
Európskou úniou**



**PROGRAM
SLOVENSKO**



**MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

METODICKÝ LIST 1: „PEŠIBUS“

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná pohybová aktivita/aktívny transport do školy
Vzdelávacie oblasti	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1.- 3.cykus (1.–9. ročník ZŠ)
Miesto realizácie	Stanovené trasy v okolí školy, zberné miesta, príchod do školy
Dozor/vedenie	Učitelia, rodičia, starší žiaci, pohybový manažér, vedenie školy

Pešibus je forma aktívneho transportu do školy, pri ktorej deti prichádzajú pešo po vopred určených trasách spolu s rodičmi, učiteľmi alebo staršími spolužiakmi. Aktivitu je možné realizovať pravidelne (1–2× týždenne), mesačne alebo ako súčasť tematických dní (napr. Deň mobility, mikulášsky pochod s lampášmi). Hlavným princípom je koordinácia medzi vedením školy, triednymi učiteľmi a zapojenými rodičmi.

2. CIELE AKTIVITY

- Podporiť pravidelný aktívny pohyb žiakov a zdravý životný štýl.
- Rozvíjať sociálne väzby, komunikáciu a spoluprácu medzi žiakmi.
- Zlepšiť orientáciu v priestore a bezpečné správanie v cestnej premávke.
- Zvýšiť koncentráciu a energiu žiakov pred začiatkom vyučovania.
- Posilniť komunitu školy a prepojenie s rodičmi a obcou.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	koordinácia, vytrvalosť, orientácia v priestore
Prírodovedná gramotnosť	učenie o prírode cez reálne situácie
Dopravná gramotnosť	bezpečný pohyb v premávke

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	komunikácia, spolupráca, regulovanie správania
Občianska gramotnosť	fungovať k komunite, rozumieť pravidlám
Tvorba a riešenie problémov	všímať si prekážky, navrhnúť riešenia
Environmentálna gramotnosť	ekologické správanie, udržateľná mobilita

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/pohybového manažéra:

- Zistiť, koľko detí býva v okolí školy (1–2 km).
- Identifikovať rizikové miesta (prechody, úzke chodníky, nebezpečné zóny).
- Vytýčiť trasy a zberné miesta Pešibusu.
- Vytvoriť pracovný tím (pohybový manažér, učitelia, rodičia, starší žiaci).
- Stanoviť deň konania, časy a miesta zberu.
- Informovať rodičov cez EduPage, web, sociálne siete.
- Pripraviť motivačné nástroje (pečiatky, pohybová karta imunity, súťaže).
- Zapájať žiakov do prípravy (plagáty, rekvizity).

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Reflexné prvky pre všetkých účastníkov.
- ❖ Informovanie obce a zabezpečenie bezpečnosti na prechodoch.
- ❖ Dohľad dospelých alebo starších žiakov na celej trase.
- ❖ Dodržiavanie pravidiel cestnej premávky.
- ❖ Bezpečný pohyb v skupine (nebehať, držať sa pokope).

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: Vysvetlite žiakom, čo je Pešibus, kde sú zberné miesta a aké sú pravidlá bezpečného pohybu. Predstavte motivačné nástroje (pečiatky, karta imunity, súťaže).

Čas	Fáza	Činnosť učiteľa / Inštrukcia
5 min	Motivácia	Predstavte žiakom trasu Pešibusu, vysvetlite benefity (zdravie, ekológia, socializácia). Povzbudte ich, aby sa zapojili pravidelne.
15–30 min	Realizácia	Učitelia, rodičia alebo starší žiaci vedú skupiny po stanovených trasách. Sledujú bezpečnosť, podporujú komunikáciu a zapájajú deti do jednoduchých aktivít (pozorovanie prírody, stopovačka, QR úlohy, počítanie krokov).

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

5 min	Reflexia	Po príchode do školy sa žiaci krátko podelia o svoje zážitky. Učiteľ sa môže pýtať: • „Čo si dnes videl nové?“ • „Ako si sa cítil po ranej prechádzke?“ • „Čo bolo najzábavnejšie?“
-------	----------	---

6. METAKOGNÍCIA

Pešibus podporuje uvedomovanie si vlastného správania, bezpečnosti a pohybových návykov. Žiaci reflektujú, ako im ranný pohyb pomáha pri koncentrácii, nálade a energii počas vyučovania.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako si sa cítil po ranej prechádzke?
- 2) Čo si si dnes všimol na ceste do školy?
- 3) Ako ti Pešibus pomáha začať deň lepšie?
- 4) Čo by si na trase zlepšil?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Pre žiakov s obmedzenou vytrvalosťou skráťte trasu alebo umožnite pripojenie na neskoršej zastávke. Zabezpečte individuálny dohľad podľa potreby.
Nadaní žiaci	Môžu viesť skupinu, pripravovať úlohy na trase (QR kódy, stopovačky) alebo vytvárať mapky.
Jazykové bariéry	Využite obrázkové mapky, jednoduché pokyny a jazykové hry počas cesty.

8. TIP PRE UČITEĽA

Sledujte nielen účasť žiakov, ale aj ich interakcie, komunikáciu a bezpečné správanie. Všímajte si, ako ranný pohyb ovplyvňuje ich energiu a koncentráciu počas prvých hodín. Motivačné nástroje (pečiatky, karta imunity, QR úlohy) výrazne zvyšujú zapojenie detí.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

METODICKÝ LIST 2: FEBRUÁROVÝ PEŠIBUS

PEŠIBUS PRIATEĽSTVA

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Ranná pohybová aktivita/aktívny transport do školy
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1. a 2. cyklus ZŠ (s inkluzívnym prispôbením)
Miesto realizácie	Verejný priestor v okolí školy + priestor pred školou
Dozor/vedenie	Pohybový manažér, učitelia, rodičia, starší žiaci – ambasádori priateľstva
Trvanie	15–35 minút (podľa dĺžky trasy a počtu zastávok)

2. CIELE AKTIVITY

- Posilniť sociálne vzťahy a pocit spolupatričnosti medzi žiakmi,
- Podporiť aktívny a bezpečný príchod do školy,
- Rozvíjať empatiu, spoluprácu a ohľaduplnosť v pohybe,
- Prepojiť pohyb s témou priateľstva a pozitívnych emócií,
- Vytvoriť pravidelný rituál podporujúci pohodu v škole.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	prírodný pohyb, správne pohybové návyky, regulácia tempa
Dopravná gramotnosť	bezpečné správanie v reálnom prostredí

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	empatia, spolupráca, podpora slabších
Občianska gramotnosť	rešpekt k verejnému priestoru a ostatným účastníkom

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

- Naplánovať trasy tak, aby umožňovali chôdzu vo dvojiciach alebo malých skupinách.
- Určiť sprievodcov a žiakov – ambasádorov priateľstva.
- Pripraviť jednoduchý symbol priateľstva (srdiečko, stužka, odznak).
- Informovať rodičov o tematickom zameraní aktivity.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Chôdza vo dvojiciach – nikto neostáva sám.
- ❖ Tempo prispôsobené celej skupine.
- ❖ Rešpektovanie pokynov sprievodcu a pravidiel cestnej premávky.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Dnes ideme do školy PEŠIBUSOM PRIATEĽSTVA. Kráčame vo dvojiciach, rozprávame sa, povzbudzujeme sa a dávame pozor jeden na druhého.“

Fáza		Inštrukcia
I.	Stretnutie na zastávkach	Žiaci sa spájajú do dvojíc alebo trojíc (mladší so staršími).
II.	Spoločná cesta	Počas chôdze môžu sprievodcovia zaradiť krátke úlohy: pochváľ spolužiaka, povedz niečo milé, pomôž niekomu s tempom.
III.	Príchod do školy	Pred školou môže nasledovať krátky kruh priateľstva alebo spoločné gesto (potlesk, pozdrav).

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita podporuje uvedomovanie si sociálneho správania v pohybe:

- žiaci premýšľajú o tom, ako sa správali k ostatným,
- vnímajú rozdiel medzi samostatnou chôdzou a pohybom v skupine,
- reflektujú význam podpory a spolupráce.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) S kým som dnes kráčaľ/a a prečo?
- 2) Ako som pomohol/a niekomu počas cesty?
- 3) Ako som sa cítil/a, keď sme išli spolu?
- 4) Čo môžeme urobiť, aby sa tu každý cítil dobre?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Spájanie mladších so staršími žiakmi, možnosť kratšieho úseku trasy, individuálne tempo.
Nadaní žiaci	Rola lídra skupiny, podpora menej sebavedomých spolužiakov.
Jazykové bariéry	Používanie piktogramov, máp a vizuálnych pokynov. Krátke dvojazyčné kartičky s pravidlami Pešibusu. Zapojenie spolužiakov – jazykových kamarátov. Jednoduchý jazyk, krátke vety, modelové situácie. Komunikácia s rodičmi cez preložené oznamy alebo vizuálne materiály.

8. TIP PRE UČITEĽA

Tému priateľstva je vhodné prepojiť s triednickou hodinou – po PEŠIBUSE sa môže krátko hovoriť o tom, čo robí dobrého priateľa a ako sa to prejavilo počas cesty do školy.

METODICKÝ LIST 3: PEŠIBUS MAREC

MESIAC KNIHY

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Tematická pohybová aktivita – aktívny ranný transport s literárnymi prvkami
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1. a 2. cyklus ZŠ (s inkluzívnym prispôbením)
Miesto realizácie	Verejný priestor v okolí školy (chodníky, parky, bezpečné zberné miesta) + priestor pred školou
Dozor/vedenie	Pohybový manažér/koordinátor, učitelia, rodičia, starší žiaci – čitateľskí ambasádori
Trvanie	15–35 minút (podľa dĺžky trasy a počtu zastávok)

2. CIELE AKTIVITY

- Podporiť aktívny a pokojný príchod žiakov do školy.
- Rozvíjať pozitívny vzťah ku knihám a čítaniu zážitkovou formou.
- Prepojiť pohyb, čítanie a rozprávanie do jedného zmysluplného celku.
- Posilniť komunitný rozmer školy a spoluprácu medzi ročníkmi.
- Vytvoriť príjemnú rannú atmosféru a motiváciu k učeniu.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	prirodzená chôdza, ranná aktivácia organizmu, správne tempo pohybu.
Jazyková a komunikačná gramotnosť	rozprávanie, kladenie otázok, zdieľanie skúseností

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	spolupráca v skupine, rešpektovanie pravidiel, aktívne počúvanie
Čitateľská gramotnosť	počúvanie textu, porozumenie príbehu, interpretácia a vyjadrenie vlastného názoru
Interkultúrna gramotnosť	vzťah ku knihám, autorom, príbehom a čítaniu ako hodnote

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/Pohybového manažéra:

- Wybrať bezpečné trasy a zberné miesta vhodné aj na krátke zastavenia.
- Určiť sprievodcov jednotlivých trás a literárnych „čitateľov“ (učiteľ, starší žiak, rodič).
- Pripraviť krátke literárne vstupy (1–3 vety, citát, hádanka, názov knihy).
- Pripraviť tematické označenie (knižné názvy liniek, záložky, symbol knihy).
- Informovať rodičov o priebehu aktivity a možnosti priniesť si obľúbenú knihu alebo záložku.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Skupina sa pohybuje disciplinovane a drží pokope.
- ❖ Literárne zastávky len na bezpečných miestach mimo cesty.
- ❖ Žiaci počas čítania stoja v skupine a neprechádzajú cez komunikáciu.
- ❖ Žiaci rešpektujú pokyny sprievodcu počas celej aktivity.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Dnes ideme do školy KNIŽNÝM PEŠIBUSOM. Kráčame spolu a na niektorých miestach si vypočujeme krátky príbeh alebo literárnu hádanku.“

Fáza		Inštrukcia
I.	Stretnutie na zastávkach	Žiaci sa postupne pripájajú na jednotlivých zastávkach podľa harmonogramu. Sprievodca pripomenie pravidlá bezpečnosti a predstaví dnešnú literárnu tému.
II.	Spoločná cesta	Cesta prebieha v pokojnom tempe. Na trase sú 2–3 „knižné zastávky“:

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

		<i>Knižná zastávka 1: krátky citát alebo úryvok z knihy (1–2 vety).</i>
		<i>Knižná zastávka 2: literárna hádanka (uhádni postavu, názov knihy, autora).</i>
		<i>Knižná zastávka 3 (voliteľná): otázka pre žiakov: „Akú knihu by si odporučil“</i>
III.	Príchod do školy	Po príchode všetkých trás môže nasledovať krátke spoločné čítanie, tichá chvíľa alebo symbolické otvorenie Mesiaca knihy pred školou.

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita vedie žiakov k uvedomovaniu si vlastného prežívania pri pohybe a čítaní: žiaci reflektujú, ako sa cítili pri pokojnej chôdzi a počúvaní príbehu. Uvedomujú si rozdiel medzi rušným a pokojnejším príchodom do školy, premýšľajú o tom, prečo je čítanie dôležité a ako ich môže sprevádzať každý deň.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Čo z príbehu mi zostalo v hlave?
- 2) Ako sa mi kráčalo, keď sme počúvali?
- 3) Kedy a kde rád/a čítam?
- 4) Aký príbeh by som si chcel/a vypočuť nabudúce?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Možnosť len počúvať bez potreby odpovedať, možnosť zapojiť sa len na kratší úsek trasy, jednoduchšie texty a otázky pre mladších žiakov.
Nadaní žiaci	Rola čitateľa alebo literárneho sprievodcu, príprava vlastnej hádanky alebo odporúčania knihy, pomoc mladším spolužiakom počas cesty.
Jazykové bariéry	Vizuálna podpora s knižnou tematikou. Dvojazyčné kartičky s jednoduchými vetami o knihách. Čitateľskí kamaráti – podpora medzi spolužiakmi. Gestá, ukazovanie a pomalšie tempo. Hľadanie predmetov na ceste, ktoré pripomínajú niečo z príbehov.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

8. TIP PRE UČITEĽA

Knižný PEŠIBUS výborne otvára Mesiac knihy. Nadviaž v triede jednoduchou aktivitou: nakresli scénu z príbehu, napíš jednu vetu, ktorá ťa zaujala, alebo vytvor triedny zoznam odporúčaných kníh. Pohyb sa tak prirodzene prepojí s učením.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava



**Financované
Európskou úniou**



**PROGRAM
SLOVENSKO**



**MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

METODICKÝ LIST 4: APRÍLOVÝ PEŠIBUS

ZELENÝ PEŠIBUS/DEŇ ZEME

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Organizovaná pohybová aktivita – aktívny ranný transport (15–35 minút podľa trasy)
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1. a 2. cyklus ZŠ (s inkluzívnym prispôbením)
Miesto realizácie	Verejný priestor v okolí školy (chodníky, parky, zeleň) + priestor pred školou/školský dvor
Dozor/vedenie	Pohybový manažér alebo koordinátor aktívneho transportu, učitelia, rodičia, starší žiaci (eko-ambasádori)
Trvanie	1 ráno (ako akcia) alebo 1× týždenne počas apríla (ako séria)

2. CIELE AKTIVITY

- Podporiť aktívny príchod do školy ako ekologickejšiu alternatívu k autám.
- Zvýšiť objem prirodzeného pohybu na čerstvom vzduchu.
- Rozvíjať environmentálne myslenie (všímavosť k okoliu, odpad, zeleň).
- Posilniť bezpečné správanie vo verejnom priestore a dopravnú zodpovednosť.
- Vytvoriť pozitívny zážitok a komunitnú atmosféru (spolupráca školy, rodičov, žiakov).

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	vytrvalostná chôdza, regulácia tempa, zdravé ranné návyky
Jazyková a komunikačná gramotnosť	rozprávanie, kladenie otázok, zdieľanie skúseností
Dopravná gramotnosť	bezpečný pohyb po chodníku, správne prechádzanie cez prechod, orientácia v teréne

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Digitálna gramotnosť	QR „eko-úlohy“ na trase / jednoduché počítadlo krokov
----------------------	---

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	spolupráca v skupine, ohľaduplnosť, podpora pomalších
Občianska gramotnosť	rešpekt k verejnému priestoru, kultúra správania sa v komunite
Digitálna gramotnosť	QR „eko-úlohy“ na trase / jednoduché počítadlo krokov
Environmentálna gramotnosť	vnímanie vplyvu dopravy na okolie, odpad a čistota verejného priestoru

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa:

- Vybrať 1–4 bezpečné trasy so zastávkami (miesta zberu), ideálne cez pokojnejšie ulice alebo popri zeleni.
- Určiť sprievodcov (dospelí) + náhradníkov; pri väčších skupinách odporúčanie: 1 sprievodca vpredu + 1 vzadu.
- Pripraviť jednoduché EKO prvky: zelené stužky/odznaky, názvy liniek (Zelená, Listová, Stromová...).
- Pripraviť „eko-pozorovanie“ (bez zberu odpadu, alebo len symbolický bezpečný zber s rukavicami a pod dohľadom).
- Pripraviť krátky oznam rodičom: čo, kedy, kadiaľ, bezpečnostné pravidlá, čo si vziať (reflexné prvky, oblečenie).

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Skupina drží pokope, chôdza disciplinovane (ideálne dvojstup).
- ❖ Prechádzanie cez cestu len na vyznačených miestach a na pokyn sprievodcu.
- ❖ Žiaci sa počas chôdze nepredbiehajú a nevybiehajú z chodníka.
- ❖ Odporúčané reflexné prvky (najmä ráno pri zníženej viditeľnosti).
- ❖ Ak je súčasťou aj „eko-úloha“ (napr. 1 drobnosť do vrečka), tak len bezpečne – bez vstupu na cestu a bez rizikových predmetov.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie: „Dnes ideme do školy ZELENÝM PEŠIBUSOM. Kráčame spolu bezpečne a všímame si okolie. Na trase budeme mať malé eko-misie – pozorovanie a dobré správanie vo verejnom priestore.“

Fáza		Inštrukcia
I.	Stretnutie na zastávkach	Žiaci prichádzajú na zastávky podľa harmonogramu. Sprievodca skontroluje, či sú všetci pripravení (oblečenie, reflexné prvky) a zopakuje pravidlá bezpečnosti.
II.	Spoločná cesta	Skupina kráča v dohodnutom tempe. Na 1–2 miestach sa dá zaradiť 20–30 sekundové zastavenie s „eko-misiou“ (bezpečne na chodníku):
		MISIA 1: „Nájdí 3 znaky jari“ (púčiky, zeleň, vtáky, kvety)
		MISIA 2: „Kultúra na chodníku“ – ideme v dvojstupe, necháme prejsť iných, pozdravíme susedov.
		Voliteľne: symbolický zber 1 bezpečného papierika do vrečka (len ak je to bezpečné a bez dotyku s rizikovým odpadom).
III.	Príchod do školy	Po príchode sa skupiny „odovzdajú“ do školského režimu. Na dvore alebo pred školou môže byť krátke spoločné gesto: „Potlesk pre Zem“ alebo 60-sekundová rozcvička.
IV.	Krátke vyhodnotenie	Sprievodca/PM dá žiakom rýchlu otázku: „Čo nové si dnes všimol?“ (môže pokračovať v triede).

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita posilňuje uvedomovanie si vlastného správania, bezpečnosti a vplyvu rozhodnutí: žiaci reflektujú, ako ich správanie ovplyvňuje bezpečnosť celej skupiny. Uvedomujú si rozdiel medzi príchodom autom a pešo (pohyb, hluk, okolie). Premýšľajú o tom, čo si všimli v prírode a verejnom priestore.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Čo som si dnes všimol/a cestou, čo som si inokedy nevšimol/a?
- 2) Čo bolo najdôležitejšie pre bezpečnosť skupiny?
- 3) Ako môžeme pomôcť okoliu školy každý deň (aj bez veľkých akcií)?
- 4) Čo by sme nabudúce vylepšili – trasa, tempo, eko-misie?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Možnosť pridať sa na bližšej zastávke (kratší úsek), tempo prispôsobené najpomalším (bez tlaku), spájanie žiakov do dvojíc (podpora a bezpečnosť), alternatíva: ak niekto nemôže ísť celú trasu, môže sa zapojiť aspoň od poslednej zastávky.
Nadaní žiaci	Rola eko-ambasádora (pomoc sprievodcovi, pripomínanie pravidiel). Tvorba plagátu/oznamu, príprava eko-misií a sloganov, jednoduché vedenie pozorovania (napr. „čo sme si všimli na jar“).
Jazykové bariéry	Používanie piktogramov prírody (strom, list, kvapka vody, odpadkový kôš, planéta). Vizuálne mapy trasy môžu obsahovať „zelené zastávky“. Obrázkové kartičky pomáhajú deťom pochopiť ekologické pojmy bez potreby pokročilej slovnej zásoby. Deti môžu reagovať ukázaním, výberom obrázka alebo jedným slovom.

8. TIP PRE UČITEĽA

Aby to bolo naozaj „eko“ a zároveň bezpečné, drž sa pravidla: radšej všímavosť a kultúra správania sa než reálny zber odpadu. Ak chceš zbierať, tak len symbolicky (1 bezpečný papierik) a len na miestach bez rizika. Výborne funguje aj triedna výzva: „Koľko áut sme dnes ušetrili pred školou?“

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

METODICKÝ LIST 5: MÁJOVÝ PEŠIBUS

POHYBOVÝ PEŠIBUS

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Organizovaná pohybová aktivita – aktívny ranný transport s krátkymi „zdravými zastávkami“
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1.–2. cyklus ZŠ (možné prispôbiť aj pre 3. cyklus)
Miesto realizácie	Okolie školy + priestor pred školou / telocvičňa (voliteľne na krátku rozcvičku po príchode)
Dozor/vedenie	Pohybový manažér, učitelia, rodičia, starší žiaci (ambasádori zdravia)

2. CIELE AKTIVITY

- Podporiť pravidelný pohyb ako základ zdravia (návyková zmena, nie jednorazovka).
- Zlepšiť rannú aktiváciu (energia, nálada, koncentrácia).
- Rozvíjať sebareguláciu (tempo chôdze, dýchanie, hydratácia, vnímanie tela).
- Posilniť komunitný rozmer – triedy „ťahajú spolu“ a motivujú sa.
- Prepojiť pohyb so zdravými mini-návykmi (voda, držanie tela, dýchanie).

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	vytrvalostná chôdza, vnímanie tepu a dychu, správne držanie tela, regenerácia
Matematická gramotnosť	odhad vzdialenosti, počítanie krokov, porovnanie trás
Dopravná gramotnosť	bezpečné správanie počas presunu
Jazyková a komunikačná gramotnosť	krátke „zdravé rozhovory“ (čo mi pomáha cítiť sa lepšie)

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	motivácia v skupine, povzbudzovanie, rešpekt
Digitálna gramotnosť	jednoduché meranie krokov, QR mini-tip dňa.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/pohybového manažéra

- Vybrať trasy s bezpečnými miestami na krátke zastavenie (širší chodník, parkový úsek).
- Pripraviť „ZDRAVÉ ZASTÁVKY“ – 2–3 rýchle aktivity (20–40 sek), ktoré nerušia plynulosť trasy.
- Pripraviť jednoduchý motivačný systém: pečiatka za účasť / bod pre triedu / „zdravý vlak“ (trieda s najväčšou účasťou).
- Informovať rodičov: odporúčaná fľaša vody, pohodlná obuv, reflexné prvky podľa podmienok.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Zastávky len na bezpečných miestach mimo cesty.
- ❖ Žiaci počas zastávok stoja v skupine, nebehajú po okolí.
- ❖ Tempo chôdze prispôbené celej skupine (bez predbiehania).
- ❖ V prípade tepla: kratšia trasa alebo viac tieňa + dôraz na hydratáciu.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

„MÁJ je mesiac zdravia. Ideme do školy POHYBOVÝM PEŠIBUSOM – kráčame spolu a na 2 miestach si dáme krátku zdravú zastávku (dýchanie, držanie tela, mini-aktivácia).“

Fáza		Inštrukcia
I.	Stretnutie na zastávkach	Zber podľa harmonogramu, kontrola pripravenosti a pravidiel.
II.	Spoločná cesta	Skupina kráča v miernom tempe. Na trase sú 2 „Zdravé zastávky“:

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

		ZASTÁVKA 1: „DÝCHAME“ – 3 hlboké nádychy nosom + výdych ústami, ramená dole (20 sek). ZASTÁVKA 2: „DRŽANIE TELA“ – kráčame 30 sek „ako hrdina“: dlhý chrbát, pohľad dopredu, pokojné kroky. Voliteľne pre starších: „Krokomer“ – odhadni, koľko krokov to bude od tejto zastávky do školy.
III.	Príchod do školy	Krátka „mini-rozcvička“ (30–60 sek) alebo spoločný pozdrav. PM/učiteľ môže urobiť rýchlu pochvalu: „Dnes sme dali X min pohybu ešte pred prvou hodinou.“
IV.	Triedna mikro-reflexia	V triede: žiaci ukážu palcom hore/dole, ako sa cítia po ceste (energia, nálada).

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita vedie žiakov k uvedomovaniu si signálov tela a vlastnej sebaregulácie: žiaci vnímajú, čo s nimi urobí chôdza (dych, tep, nálada). Premýšľajú, prečo je dobré ísť primeraným tempom a v skupine. Uvedomujú si, že zdravie tvoria malé pravidelné návyky.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako sa cítim po ceste – mám viac energie?
- 2) Čo mi pomohlo ísť ľahšie – tempo, dýchanie, kamarát?
- 3) Čo je jeden zdravý zvyk, ktorý si viem zobrať do bežného dňa?
- 4) Ako by sme spravili cestu ešte príjemnejšiu a bezpečnejšiu?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Možnosť nastúpiť na bližšej zastávke, tempo prispôbiť najpomalším, pri zdravotných obmedzeniach alternatíva: kratší úsek + účasť na rozcvičke pred školou.
Nadaní žiaci	Rola ambasádora zdravia (vedie dýchanie/držanie tela), príprava „zdravého tipu dňa“ (1 veta na nástenku alebo EduPage), triedna mini-súťaž (najpravidelnejšia účasť, férovosť, podpora slabších).

Jazykové bariéry	Dvojazyčné kartičky s pohybovými výrazmi - kartičky môžu obsahovať základné slová: „kráčame“, „skok“, „zastavíme“, „rovnováha“. Podpora spolužiakov – pohyboví kamaráti. Používanie piktogramov pohybu (chôdza, skok, rovnováha, strečing). Obrázkové inštrukcie pomáhajú deťom pochopiť, čo majú urobiť, aj keď nerozumejú slovným pokynom. Vizualne mapy trasy môžu obsahovať „pohybové zastávky“ – jednoduché úlohy znázornené obrázkom.
--------------------------------	--

8. TIP PRE UČITEĽA

V máji odporúčam robiť PEŠIBUS ako sériu (napr. 4x) – práve opakovanie vytvára návyk. Skvelý mini-nástroj je „Energia pred 1. hodinou“: žiaci v triede ukážu palcom hore/stred/dole – uvidíš, že po PEŠIBUSE to ide výrazne nahor.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

METODICKÝ LIST 6: JÚNOVÝ PEŠIBUS

LETNÝ PEŠIBUS

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Zážitkový organizovaný aktívny transport + spoločné školské privítanie (15–35 min)
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	1.–3. cyklus - aktivita je inkluzívna a bez výkonového tlaku
Miesto realizácie	Okolie školy + školský dvor/priestor pred školou (záverečné „finále“)
Dozor/vedenie	Pohybový manažér, učitelia, rodičia, starší žiaci (organizátori/hostitelia)
Trvanie	1 ráno ako symbolické „ukončenie roka pohybom“ (alebo 2× v júni)

2. CIELE AKTIVITY

- Osláviť spoločný školský rok a pohybové aktivity cez pozitívny zážitok.
- Posilniť komunitu školy (triedy, ročníky, učitelia, rodičia).
- Motivovať žiakov, aby si aktívny transport preniesli aj do prázdnin (chôdza, bicykel).
- Zvýšiť rannú energiu a dobrú náladu (bez stresu, s úsmevom).
- Vytvoriť tradíciu: „júnový PEŠIBUS = záverečné finále“.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	prirodzený pohyb, vytrvalosť, regulácia tempa pri teple
Dopravná gramotnosť	bezpečný pohyb v skupine vo verejnom priestore
Jazyková a komunikačná gramotnosť	kultúra rozhovoru, povzbudzovanie mladších

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	radosť, spolupatričnosť, férovosť, pozitívna klíma
Digitálna gramotnosť	jednoduché meranie krokov (mobil rodiča / triedna tabuľka), QR mini-tip dňa.
Občianska gramotnosť	pozitívny obraz školy v komunite (viditeľná, bezpečná skupina)

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/pohybového manažéra

- Vybrať trasy s dostatkom tieňa (ak je teplo) a bezpečnými chodníkmi.
- Nastaviť jednoduché „finále“ pred školou: hudba, potlesk, krátke privítanie, možno diplomy pre triedy (dobrovoľné).
- Určiť sprievodcov a starších žiakov ako hostiteľov (pomáhajú pri príchode, usmernení, povzbudení).
- Komunikovať rodičom: pohodlná obuv, fľaša vody, pokrývka hlavy pri slnku.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Dôraz na hydratáciu a tempo (pri teple kráčať pomalšie).
- ❖ Skupina drží pokope; prechody len na pokyn sprievodcu.
- ❖ Záverečné zhromaždenie pred školou organizovať tak, aby nevznikol tlačienica (triedy sa zoradia po ročníkoch / farbách).

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

„Dnes máme LETNÝ PEŠIBUS – záverečné finále roka. Ideme spolu, bezpečne a s dobrou náladou. Po príchode nás čaká krátke spoločné privítanie.“

Fáza		Inštrukcia
I.	Stretnutie na zastávkach	Zber podľa harmonogramu, kontrola pripravenosti (voda, čiapka), zopakovanie pravidiel.
II.	Spoločná cesta	Cesta prebieha v pokojnom tempe. Sprievodca môže zaradiť 1–2 krátke „letné signály“: „TICHÝ ÚSEK“ (30 sek): ideme potichu a počúvame okolie (vtáky, mesto) – všímavosť. „USMIEVAVÝ ÚSEK“: každý povie jednu pozitívnu vec z roka (dobrovoľne).
III.	Príchod do školy	Starší žiaci/hostitelia privítajú skupiny (potlesk, „high five“ zóna). PM/učiteľ dá krátke posolstvo (1–2 vety): „Toto je aktívna škola – ďakujeme, že ste prišli pešo. Zoberte si pohyb aj do prázdnin.“ <i>Voliteľné:</i> 60-sekundová rozcvička alebo spoločné gesto (vlna, potlesk).
IV.	Záverečné mini-vyhodnotenie	V triede alebo na dvore: rýchla otázka – „Čo bolo na PEŠIBUSE najlepšie?“ (1 slovo).

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita pomáha žiakom reflektovať, čo im prináša pohyb a komunita: uvedomujú si, ako pohyb ovplyvní náladu a energiu. Premýšľajú o tom, čo z pohybových návykov si vedia zobrať do prázdnin. Reflektujú férovosť a podporu v skupine (pomohli sme mladším, držali sme tempo).

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako som sa cítil/a, keď sme prišli všetci spolu?
- 2) Čo mi PEŠIBUS dal počas roka (zvyk, kamarát, energia)?
- 3) Ktorý mesiac/tema bola najlepšia a prečo?
- 4) Aký pohyb si chcem udržať cez prázdniny?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Možnosť nastúpiť na poslednej zastávke (kratší úsek), tempo prispôsobené najpomalším; dôraz na bezpečnosť a pohodu, pri teple častejšie krátke pauzy v tieni, alternatíva pre žiakov so zdravotným obmedzením: účasť len na finále pred školou.
Nadaní žiaci	Rola hostiteľov (privítanie, usmernenie, motivácia), tvorba hudobného playlistu (schváleného) alebo sloganov, pomoc s dokumentáciou (fotky/video)-vždy so súhlasmi školy.
Jazykové bariéry	Vizuálne pokyny s letnou tematikou - používanie piktogramov slnka, vody, stromov, batohu, klobúka či bicykla. Obrázkové inštrukcie pomáhajú deťom pochopiť úlohy aj bez pokročilej znalosti jazyka. Vizuálne mapy trasy môžu obsahovať „letné zastávky“ – krátke aktivity znázornené obrázkom. Dvojazyčné kartičky s letnými pojmami. Modelové situácie: „Fúka vietor – ukáž rukami.“ „Slnko svieti – zakry si oči.“ „Voda tečie – urob vlnu rukami.“

8. TIP PRE UČITEĽA

Jún nech je hlavne o radosti a uzavretí roka – žiadny tlak na výkon. Skvelé funguje „1 slovo po príchode“: každý povie jedno slovo, ako sa cíti. Vytvorí to krásnu atmosféru a zároveň získaš spätnú väzbu bez dotazníkov.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

 +421 248 209 411

 www.nivam.sk
 sekretariat.gr@nivam.sk

 Ševčenkova 11
 850 05 Bratislava

METODICKÝ LIST 7: VIANOČNÝ PEŠIBUS

VIANOČNÝ EXPRESS

1. ZÁKLADNÁ CHARAKTERISTIKA

Typ aktivity	Organizovaná pohybová aktivita – aktívny ranný transport
Vzdelávacie oblasti	Jazyk a komunikácia
	Zdravie a pohyb
	Človek a príroda
	Človek a spoločnosť
Cieľová skupina	Žiaci 1. a 2. cyklu ZŠ (aktivita je inkluzívna a prispôsobiteľná)
Miesto realizácie	Verejný priestor v okolí školy (chodníky, prechody, zberné miesta) + priestor pred školou
Dozor/vedenie	Pohybový manažér, učitelia, rodičia, starší žiaci (ambasádori pohybu)
Trvanie	15–30 minút podľa trasy

2. CIELE AKTIVITY

- Podporiť aktívny a bezpečný príchod žiakov do školy.
- Zvýšiť rannú pohybovú aktivitu v prirodzenom prostredí.
- Posilniť pozitívne emócie, spolupatričnosť a komunitný rozmer školy.
- Rozvíjať dopravnú gramotnosť a zodpovedné správanie v cestnej premávke.
- Vytvoriť pozitívny vianočný rituál a zážitok spojený s pohybom.

3. ROZVOJ GRAMOTNOSTÍ

DOMÉNOVÉ GRAMOTNOSTI	
Zdravotná a pohybová gramotnosť	pravidelný prirodzený pohyb, rozvoj vytrvalosti, správne pohybové návyky.
Dopravná gramotnosť	bezpečné správanie na chodníku a prechodoch, orientácia v reálnom prostredí.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

PRIEREZOVÉ GRAMOTNOSTI	
Sociálna a emocionálna gramotnosť	radosť z pohybu, pocit spolupatričnosti, ohľaduplnosť.
Digitálna gramotnosť	použitie QR kódov, digitálneho formulára alebo počítadla krokov.
Občianska gramotnosť	vzťah k verejnému priestoru a komunite.

4. PRÍPRAVA A BEZPEČNOSŤ

Príprava učiteľa/Pohybového manažéra:

- Naplánovať bezpečné trasy a zberné miesta (zastávky).
- Určiť časový harmonogram a sprievodcov jednotlivých trás.
- Prípraviť vianočné tematické prvky (názvy liniek, rekvizity, hudba).
- Informovať rodičov o priebehu a pravidlách aktivity.

Bezpečnostné pravidlá:

- ❖ Skupina sa pohybuje disciplinovane a drží pokope.
- ❖ Prechody sa prechádzajú výhradne na vyznačených miestach.
- ❖ Deti rešpektujú pokyny sprievodcu.
- ❖ Odporúčané reflexné prvky a zimné oblečenie primerané počasiu.

5. POSTUP AKTIVITY

Úvodné inštrukcie:

„Dnes ideme do školy vianočným PEŠIBUSOM – Vianočným expressom. Kráčame spolu, dávame si pozor na bezpečnosť a vytvárame si príjemnú vianočnú atmosféru.“

Fáza		Inštrukcia
I.	Stretnutie na zastávkach	Žiaci sa postupne pripájajú na jednotlivých zastávkach podľa harmonogramu.
II.	Spoločná cesta	Cesta prebieha pešo v sprievode dospelých, prípadne starších žiakov. Na vybraných miestach je možné zaradiť krátku vianočnú rozcvičku alebo otázku.
III.	Príchod do školy	Po príchode všetkých trás sa môže uskutočniť krátka spoločná vianočná rozcvička alebo privítanie pred školou.

© NIVAM 2026 | CC BY-NC-ND 4.0 – nekomerčné použitie, bez úprav

+421 248 209 411

www.nivam.sk
sekretariat.gr@nivam.sk

Ševčenkova 11
850 05 Bratislava

6. METAKOGNÍCIA

Aktivita podporuje uvedomovanie si vlastného správania a rozhodovania v reálnych situáciách: žiaci vnímajú, ako sa správali v skupine. Reflektujú bezpečnosť svojho pohybu. Uvedomujú si význam spolupráce a pravidiel. Spájajú pohyb so pozitívnou emóciou a zážitkom.

Reflexné otázky pre žiakov:

- 1) Ako som sa cítil/a počas cesty do školy?
- 2) Čo bolo dôležité pre bezpečnosť celej skupiny?
- 3) Prečo je lepšie ísť spolu ako každý sám?
- 4) Ako by sme mohli PEŠIBUS vylepšiť nabudúce?

7. INKLUZÍVNE PRISPÔSOBENIE

Podporné opatrenia (ŠVVP)	Možnosť pridať sa na bližšej zastávke, prispôsobenie tempa skupiny najpomalším, alternatívna účasť (krátky úsek cesty).
Nadaní žiaci	Úloha ambasádora pohybu, pomoc pri organizácii a motivácii mladších, tvorba vianočnej atmosféry (hudba, slogan).
Jazykové bariéry	Používanie obrázkov, obrázkové kartičky, vizuálne mapy trasy s „vianočnými zastávkami“. Spolužiaci môžu pomáhať pri vysvetľovaní pokynov – Vianoční kamaráti. Deti môžu komunikovať gestami, ukázaním alebo jedným slovom („Ukáž, ako padá sneh.“...)

8. TIP PRE UČITEĽA

Vianočný PEŠIBUS je ideálnou príležitosťou prepojiť pohyb, komunitu a sviatočnú atmosféru. Odporúča sa zapojiť žiacky parlament alebo starších žiakov do prípravy názvov liniek, plagátov a videa, čím sa zvýši motivácia a spolupatričnosť celej školy.