

## Divadielko o psíčkovi a mačičke

**Cieľ:** Osvojovať si správne návyky v životospráve – spoznávať potravinovú pyramídu – jej význam. Potreba pohybu v rôznych formách športovej činnosti.

**Vyučovaci predmet:** Rozvíjanie psychomotorických schopností a grafomotorických zručností (RPZ).

**Pomôcky:** žiakmi vyrobené papierové makety potravín, prinesené obaly z potravín, detské hudobné nástroje, CD – prehrávač.

**Príprava:** Pred realizáciou aktivity si žiaci nacvičili divadielko „O psíčkovi a mačičke a zdravej výžive.“ Pripravili sme veľký formát potravinovej pyramídy bez potravín, jednotlivé poschodia sme farebne odlišili.

**Postup, realizácia:** Plánovaná aktivita sa začala pozvaním žiakov prípravného ročníka a 1.ročníka do III.A triedy. Tretiaci mali pre svojich mladších žiakov pripravené divadielko „O psíčkovi a mačičke a zdravej výžive“. Scénka začala podľa príbehu o tom, ako piekli tortu. Do hrnce žiaci popridávali rôzne potraviny, makety a prinesené obaly z potravín. Upečenú tortu nechali psíček a mačička vychladnúť. To bola príležitosť k pohybovej aktivite v triede. Rozdali sme detské hudobné nástroje a spolu sme zaspievali detskú pohybovú pieseň.

Psíček a mačička zistili, že im tortu zjedol pes, ale veľmi ho z nej bolelo brucho. Tak sme potraviny – makety – začali spolu triediť a rozdeľovať. Deti ich ukladali na príslušné poschodia potravinovej pyramídy. Ktoré potraviny tvoria jej základ – najväčšiu časť, z čoho sú vyrobené. Postupne poukladali a zaplnili všetky poschodia pyramídy. Pozornosť sme venovali i pitnému režimu a pohybovej aktivite.

Farebnými kruhmi (zelený, žltý a červený kruh) sa žiaci učili, ktoré potraviny sú veľmi potrebné, dôležité, a na ktoré treba dávať pozor, aby sme si udržiavali zdravie. Farebne boli odlišené poschodia pyramídy, tak sme spolu zisťovali správnosť odpovedí.

V závere aktivity sme si pripomenuli dôležitosť jednotlivých častí dňa k príjmu potravy (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera).

**Zhrnutie:** Žiaci si hrovou formou osvojovali význam jednotlivých potravín, ktoré sú potrebné pre naše zdravie a v akom množstve ich máme počas dňa prijímať. Zdôraznili sme si veľký význam pohybu, športovej činnosti a pitného režimu počas dňa.

Prílohy:



*Vypracovala: Základná škola pre žiakov s telesným postihnutím,  
Mokrohájska 3, 844 13 Bratislava*