

ŽIV ŽAV

»Zajtrk je zdrav«

Če si boste kmalu ogledali predstavo ŽIV ŽAV – ZAJTRK JE ZDRAV in bi želeli otroke/učence pripraviti, vam ponujamo nekaj koristnih iztočnic, primernih tudi za pogovor ali dejavnosti po predstavi. Predstava je zabavna, a hkrati izjemno poučna. Nastala je na pobudo in v sodelovanju z NIJZ (Nacionalnim inštitutom za javno zdravje) in ima namen odpirati vprašanja in predvsem v vrtcih in šolah spodbuditi k dejavnostim na temo zdrave prehrane, gibanja in zdravega življenjskega sloga.



- Zakaj moramo zajtrkovati?
- Pomen zajtrka za zdravje otrok (kaj vsebuje zdrav zajtrk, kakšna hrana nam daje energijo in kakšna ne, ...).
- Spoznavanje kontrasta med zdravim in nezdravim načinom življenja ter prehranjevanja (gibanje, pomembnost zajtrka, ne preveč sladkarij, zvečer čim manj hrane, da se naši želodčki lahko spočijejo ...).
- Zdrava prehrana (katera živila so zdrava).
- Zajček (kakšen je, kaj najraje je, kako se giblje, kje živi ...).
- Pujsa (kakšna je videti, s čim se po navadi prehranjuje, kje živi ...).
- Prehranska piramida
- Praznovanje rojstnega dne (kdaj kdo praznuje rojstni dan, kaj delamo na rojstnem dnevu, kakšno hrano strežemo).
- Kakšno zabavo za rojstni dan smo imeli?
- Kako smo se zabavali?
- Kaj smo jedli?
- Ali bi lahko pripravili rojstnodnevno zabavo brez sladkarij?
- Kaj bi postregli prijateljem?
- Kaj se lahko zgodi, če jemo preveč sladkarij in se ne gibamo dovolj?



USTVARJANJE

Z otroki lahko ustvarjamo na temo zdravega načina življenja.

Za nalogo jim lahko damo, da prinesejo reklamne kataloge prehranskih trgovin, na plakat narišemo veliko (prazno) prehransko piramido, otroci pa bodo z veseljem izrezovali artikle in jih lepili na prave police.

UGANKARSKA ZABAVA

Vita in Mini za rojstni dan pripravita UGANKARSKO ZABAVO na temo zdrave prehrane. Že pred predstavo lahko sami pripravimo takšno zabavo, saj uganke otroke zmeraj navdušujejo.

SADJE IN ZELENJAVA:

Beli cvetovi krasijo drevesa,
rdeči plodovi pa tvoja ušesa.
(češnja)

Mami privabi solze na lica
in v jok spravi celo neustrašnega strica.
Pa ni ne nesreča, niti krivica,
ampak sloveča kuharska kraljica.
(čebula)

Na zunaj okrogla in ne čisto gladka,
pod kožo pa zdrava, sončna in sladka.
(pomaranča)

Iz njega delamo pire, svaljke in pomfri,
tudi pražen ali v juhi se nam dober zdi.
(krompir)

Z njo si Popaj svoje mišice krepi,
neokusna mnogim se otrokom zdi.
(špinača)

Če ga nazaj prebereš, dobiš besedo ris;
iz mleka je in luknjast - tak je njegov opis.
(sir)

Stepeno daš na torto ali sladoled,
upirati ne more se ji sladkosned.
(smetana)

Bela je, pa vendar zdrob, sladkor, moka ni -
meso, solato, juho... mama z njo soli.
(sol)

Kadar ta okrogla, krhka stvar se ne zdrobi,
v gnezdu se pod kokljo v njej piščanec naredi.
(jajce)

V KUHINJI

Štiri noge ima, a hoditi ne more, ne zna.
Kaj je to?
(miza)

Polnega mama postavi na mizo,
prazen se znajde snežaku na glavi.
(lonec)

Majhna skleda, drži se dolgega ročaja,
lonec polna zapusti, vanj se prazna vrača.
Kaj je to?
(zajemalka)

Včasih je črn, včasih je bel,
kdor ni presit, ga je zmeraj vesel.
(kruh)

Po loncu meša, se vrti, skrbi,
da hrana se ne prismodi. Kaj je to?
(kuhalnica)

NA ROJSTNODNEVNI ZABAVI

Podoben je žogi,
a bolj je lahak,
če spustiš ga iz rok,
ti uide v zrak.
(balon)

V lep papir in pisan trak zavito;
le kdo bi vedel, kaj je notri skrito.
(darilo)

PESEM ŽIV ŽAV ZAJTRK JE ZDRAV

V predstavi se Mini in Vita zabavata s pesmico ŽIV ŽAV, ki navduši tudi publiko. Če bi jo želeli poslušati pred (ali tudi po predstavi), se jo morda naučiti in plesati nanjo, nam pišite na info@kukucpredstave.com in z veseljem vam jo pošljemo.

*Za zajtrk zmeraj zdrav jemo,
saj otroci dobro vemo:
Po zajtrku gre vse na bolje
in takoj si dobre volje.*

*Živ žav zajtrk je zdrav,
živ žav zajtrk je zdrav.*

*Pujša Vita, zajček Mini
veva kaj so vitamini.
Tudi midva zajtrk jeva,
saj kot vi že dobro veva:
Po zajtrku gre vse na bolje
in takoj si dobre volje.*

*Živ žav zajtrk je zdrav.
Živ žav zajtrk je zdrav.*

*Zato nikoli ne pozabi,
tvoj trebušček zajtrk rabi.
Da imel boš energije,
za vse otroške vragolije.*

*Živ žav zajtrk je zdrav.
Živ žav zajtrk je zdrav.*

Gledališka predstava je poleg estetske izkušnje in zabave prostor učenja in vzgajanja. Da bi se naša sporočila dotaknila otrok, jim odpirala prava vprašanja in širila obzorja potrebujemo vas, spoštovani pedagogi v vrtcih in šolah. Gradivo, ki smo ga pripravili vam je lahko v pomoč pri pripravi otrok/učencev na ogled predstave. Za vsa vprašanja smo vam ustvarjalci z veseljem na voljo. Iskrena hvala, da nam pomagate spreminjati svet na bolje in kmalu na svidenje!

Gradivo pripravila:

URŠKA RAŠČAN, univ. dipl. pedagoginja

direktorica in umetniška vodja KU-KUC gledališča