

Ranné cvičenie



Téma týždňa: **Časové vzťahy**
Aktivita č.1

Aktivita : ... **mám ísť spať? A prečo?**

Výkonový štandard: Vysvetľuje rozdiel medzi dňom a nocou. U1 -97-
Vzdelávacia oblasť: Človek a spoločnosť

Vek.skupina: 3-4 ročné deti

Motivačná časť: Deti viete, čo je spánok? A prečo musíme veľa spať?



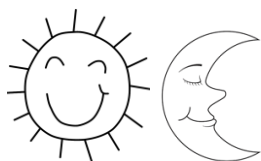
Expozičná časť: Spánok je to, keď si ideme **večer** ľahnúť do postele a zaspíme. **Ráno** sa prebudíme, a ideme do škôlky alebo sa hrať. Keď spíme, máme zavreté oči, ležíme a naše telo tak odpočíva. Spánok je dôležitý, pretože nám pomáha nabrať veľa síl, a tak sa môžeme hrať s kamarátmi a učiť nové veci. Keď sme

v škôlke je potrebné, aby sme si išli ľahnúť, potom budeme mať veľa síl a budeme veselí. Keď málo spíme, tak sa nám stáva, že sme ospalí a nemáme veľa síl hrať sa s kamarátmi. Sme mrzutí a nič nás nebaví.

Na ktorom obrázku je **VEČER**? A na ktorom obrázku je **RÁNO**?



Fixačná časť: čiarou priradiť, ku ktorému obrázku patrí slniečko a ku ktorému mesiačik.



Obrázok si môžeš vyfarbiť.

Záver: aký je teda rozdiel medzi dňom a nocou? keď si dnes pôjdeš ľahnúť, či poobede alebo večer, pamätaj si, že si treba oddýchnuť, aby si mal plno síl a mohol sa hrať.
Pre lepší spánok ti môže mamička pustiť uspávanku.

<https://www.youtube.com/watch?v=sD9v5xUYS40>