

УЧИЛИЩЕ

За

по-Здрави
Діца

втори етап



ЗАБАВНО ПОМАГАЛО

2019





Разнообразно хранене НАШАТА ГРАДИНКА

Подходящо за деца от 1-ви и 2-ри клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

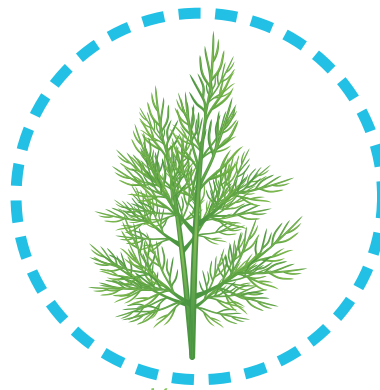
Засадете в класната стая растение, което да отглеждате и използвате в балансираното готвене в училище и у дома. Изрежете растението, което сте засадили и го залепете на саксията ви. След известен период качете **снимки** на вече порасналите **растения** или си направете **колаж от тези снимки**.



Босилек



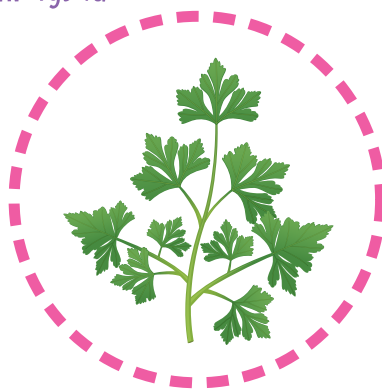
Лавандула



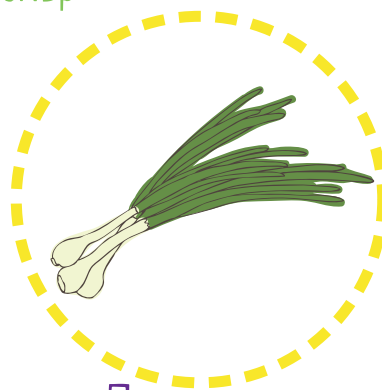
Копър



Риган



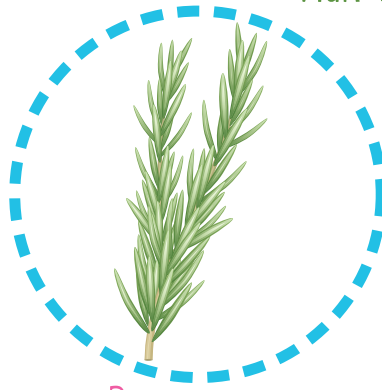
Магданоз



Пресен лук



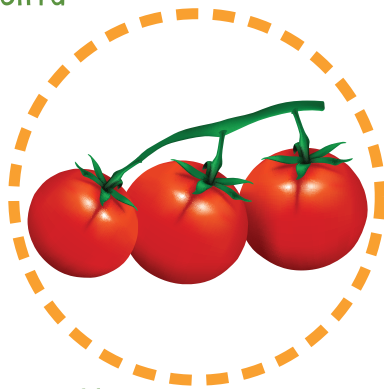
Мента



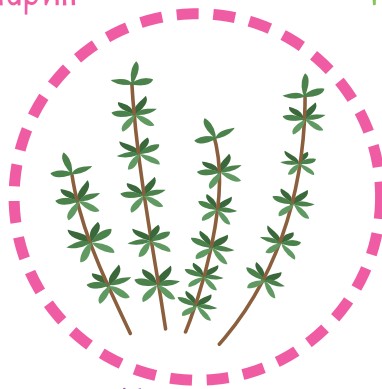
Розмарин



Джоджен



Чери Домати



Мащерка



Чубрица



Разнообразно хранене ИГРА за ПАЗАРУВАНЕ

Подходящо за деца от 3-ти и 4-ти клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

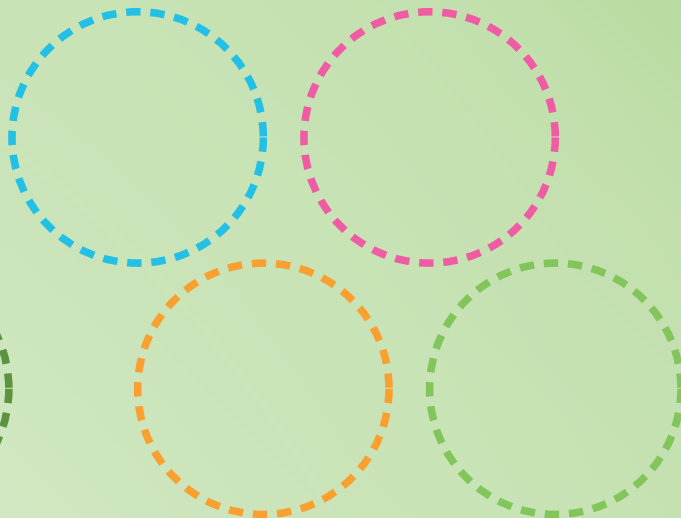
» Научете интересни факти за различните хранителни групи и ползите на всяка от тях от Вашия учител. Направете **списък за пазаруване** като изрежете необходимите продукти, залепите ги и напишете рецепта с тях след това.

СПИСЪК за пазаруване

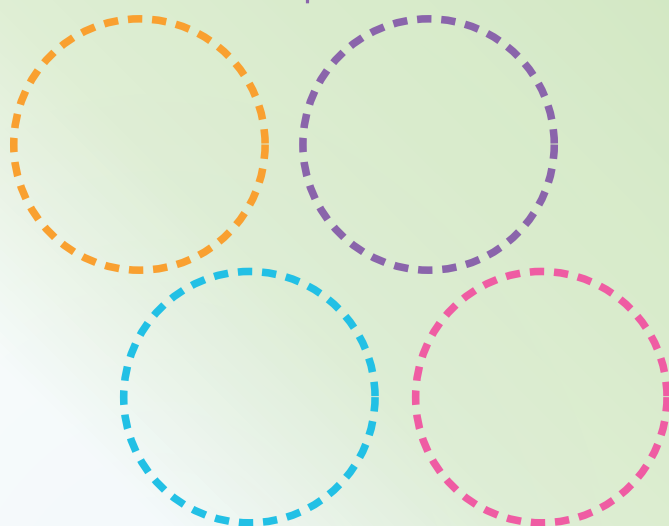
1. Въглехидрати:



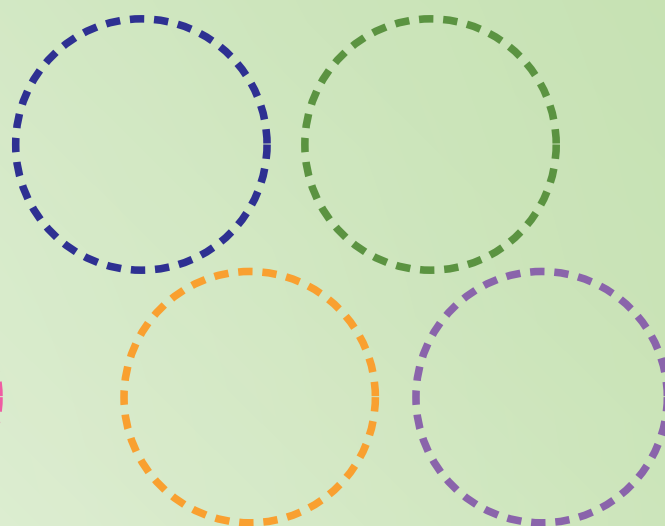
2. Плодове и зеленчуци:



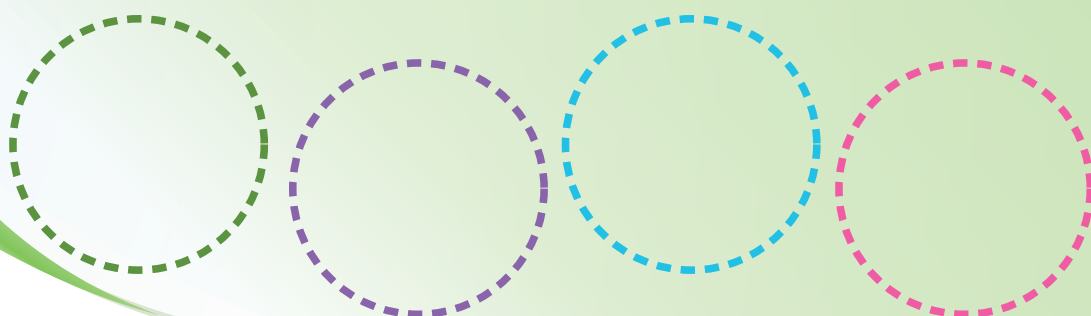
3. Млечни продукти:



4. Белтъчини:



5. Мазнини:





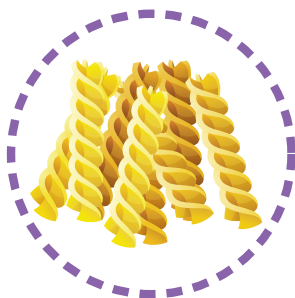
Разнообразно хранене ИГРА за ПАЗАРУВАНЕ

Подходящо за деца от 3-ти и 4-ти клас

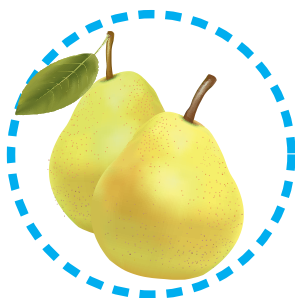
ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

»»» изображения за изрязване

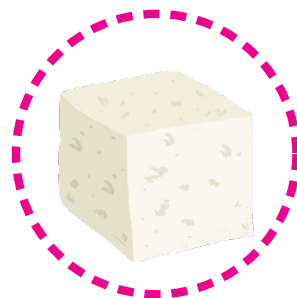
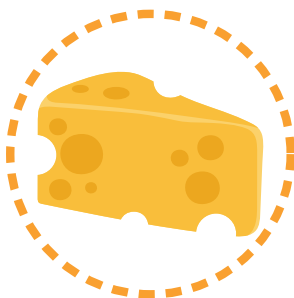
Въглехидрати:



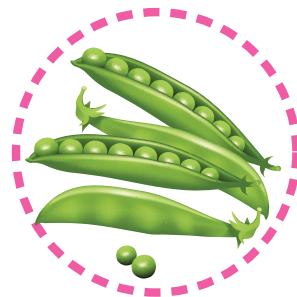
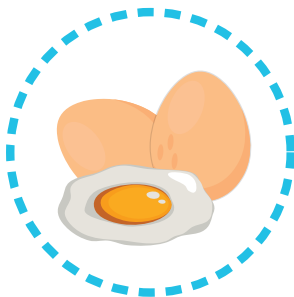
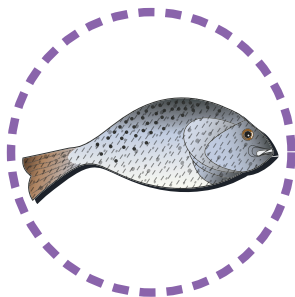
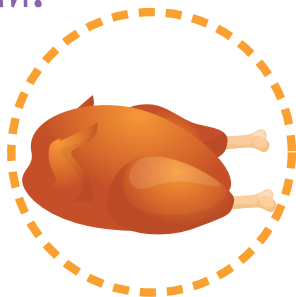
Плодове и зеленчуци:



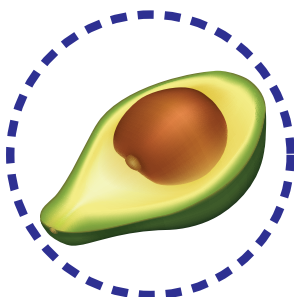
Млечни продукти:



Белтъчини:



Мазнини





Управление на порциите КАРТА на ОТКРИВАТЕЛЯ

Подходящо за деца от 1-ви до 4-ти клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА



Искаш ли да опиташ различни видове храни?

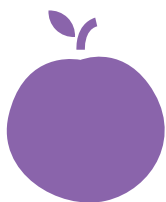
Изрежи **картата на откривателя** и всеки път, когато опиташ някоя от посочените храни, изрежи картинката от следващата страница и я залепи.

Когато цялата карта стане цветна, я покажи на учителя.

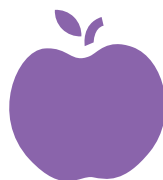
КАРТА на ОТКРИВАТЕЛЯ



Име _____



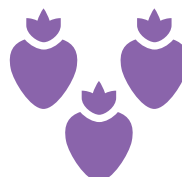
Портокал



Ябълка



Диня



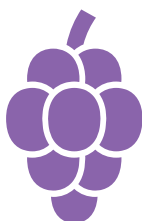
Ягоди



Банан



Лимон



Грозде



Ананас



Управление на порциите КАРТА на ОТКРИВАТЕЛЯ

Подходящо за деца от 1-ви до 4-ти клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

КАРТА на ОТКРИВАТЕЛЯ



Име _____



Домат



Карфиол



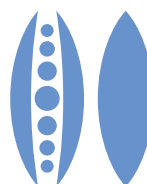
Грах



Тиквичка



Спанак



Зелен боб



Моркови



Броколи

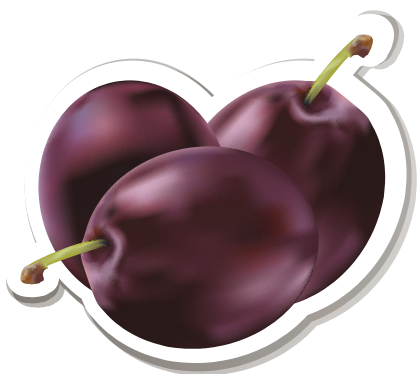
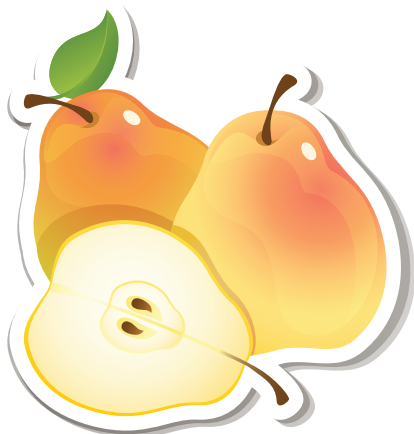
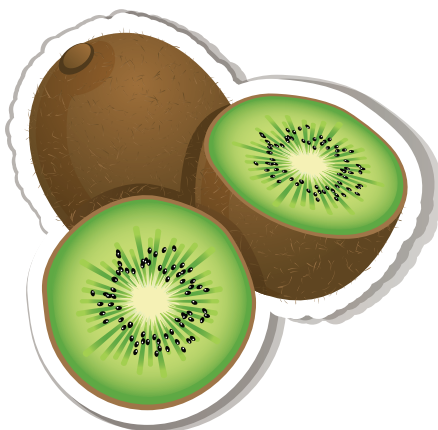
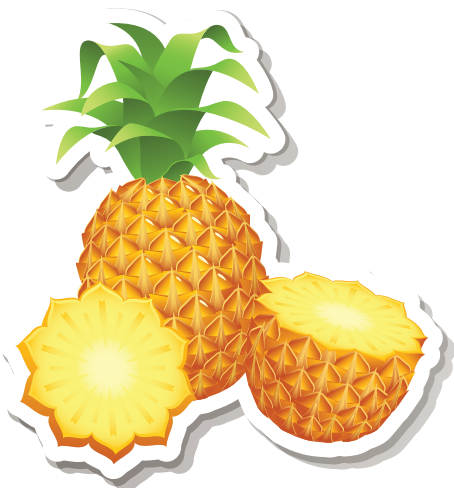
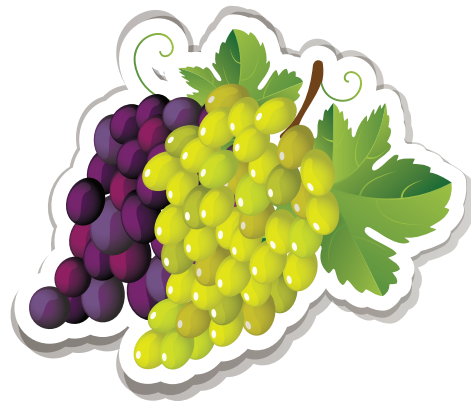
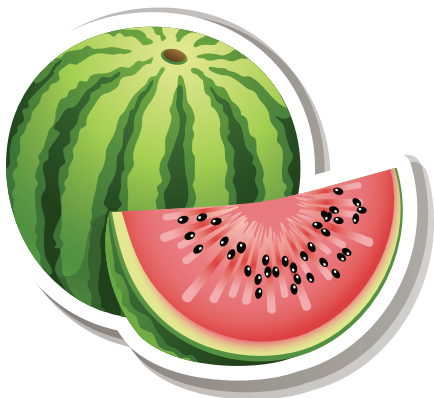


Управление на порциите КАРТА на ОТКРИВАТЕЛЯ

Подходящо за деца от 1-ви до 4-ти клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

Изображения за изрязване



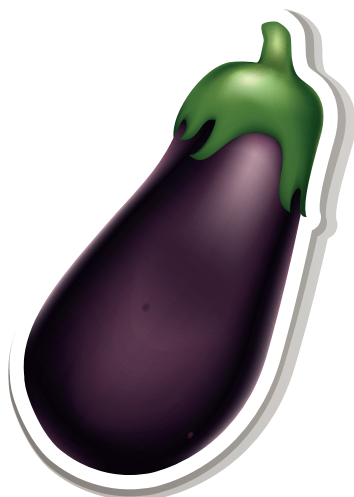
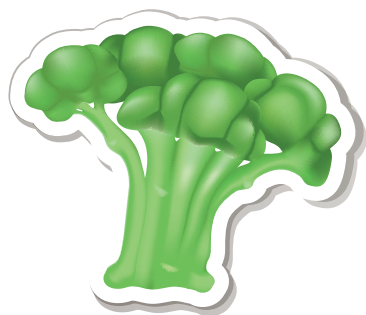
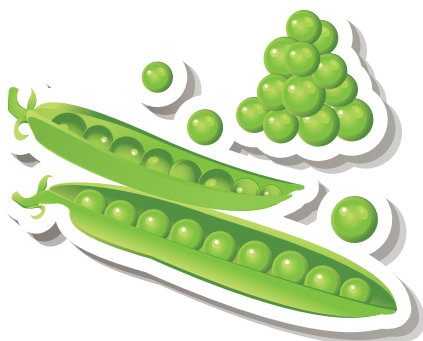
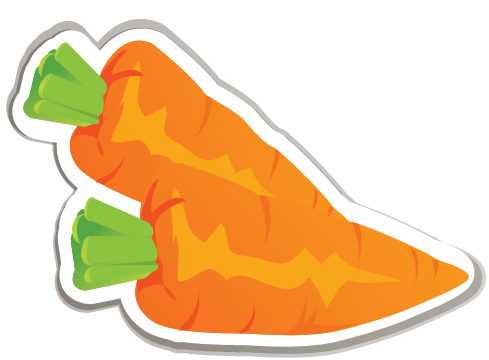


Управление на порциите КАРТА на ОТКРИВАТЕЛЯ

Подходящо за деца от 1-ви до 4-ти клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

Изображения за изрязване





Избери водата ВОДНА ИГРА

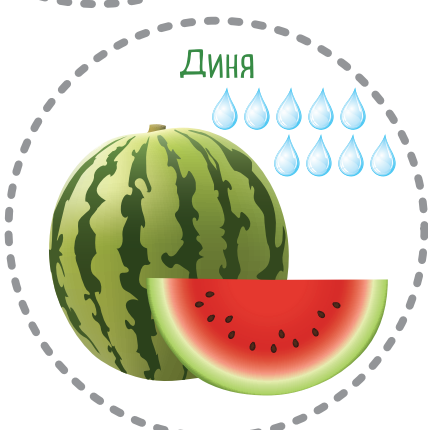
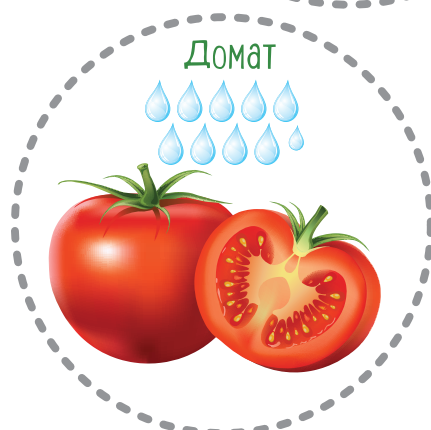
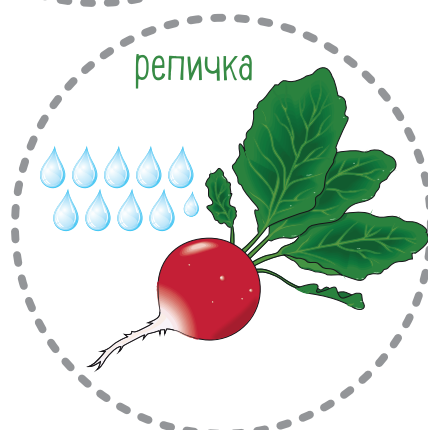
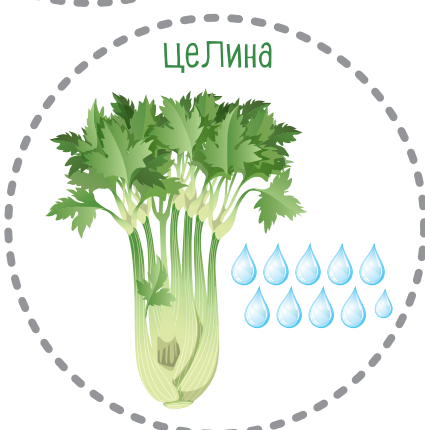
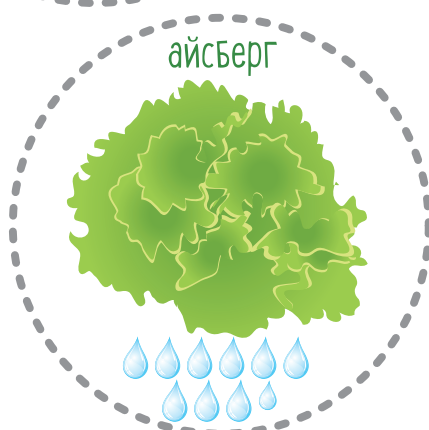
Подходящо за деца от 1-ви и 2-ри клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА



Знаеш ли колко **вода** съдържат храните, които хапваш всеки ден?

Изрежи картинките и ги подреди, като почнеш от тази с най-много вода и стигнеш до тази с най-малко. Капчиците вода ще ти помогнат да подредиш картинките правилно.





Избери водата

ВОДНА ИГРА

Подходящо за деца от 1-ви и 2-ри клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

спанак



ананас



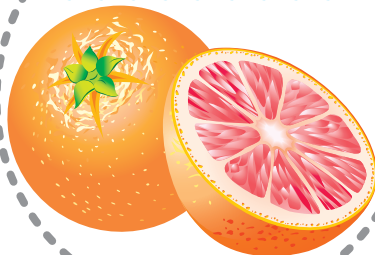
ягода



броколи



грейпфрут



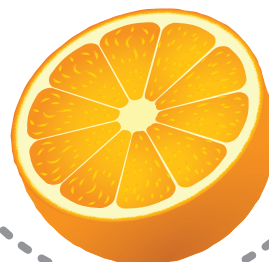
гъпеш



къпина



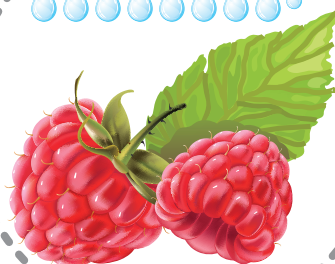
портокал



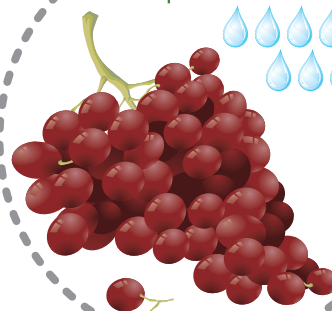
ябълка



малина



грозде





Избери водата

ВОДНА МАТЕМАТИКА

Подходящо за деца от 3-ти и 4-ти клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

Решете задачите, свързани с водата, и научете нови и интересни неща.

- 1 В една кана има **2 литра вода**.
Колко вода има в **6** кани, всяка с по **2 литра вода**?

отговор:



- 2 Ани има **40 чаши вода**. Тя иска да почерпи своите **5** приятелки, защото **водата е полезна**.
Колко чаши ще изпие всяка от приятелките ѝ, ако всичките вземат по равен брой чаши.

отговор:



- 3 В една чаша имало **784 капки вода**.
339 капки се изпарили.
Колко **капки вода** останали в чашата?

отговор:

- 4 В парка си играли **8** деца. Всяко от децата си носи по **3 бутилки вода** в чантата.
Колко **бутилки вода** имат всичките деца?

отговор:



- 5 В една чаша могат да се наляят **25 капки вода**.
Колко чаши са необходими, за да се наляят **100 капки вода**?

отговор:





Играй активно ВЕСЕЛА ЩАФЕТА

Подходящо за деца от 1-ви до 4-ти клас

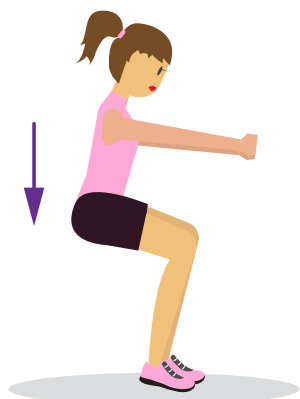
ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА



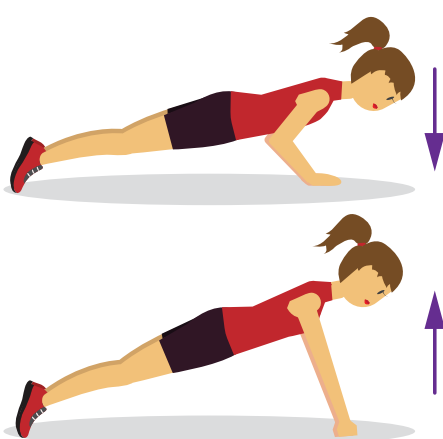
Разделете се на две групи.

Под формата на щафетни игри всяко дете трябва да направи първото посочено упражнение. Редувайте и изпълнявайте упражненията последователно.

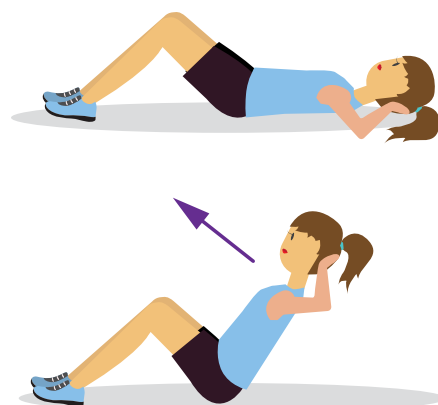
1 Клек x 5



2 Лицева опора x 5



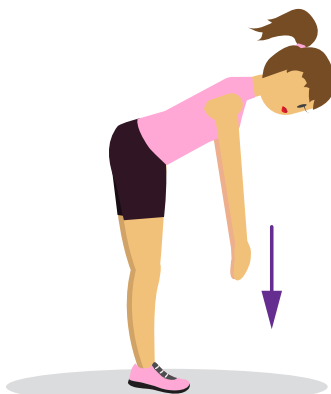
3 Коремна преса x 5



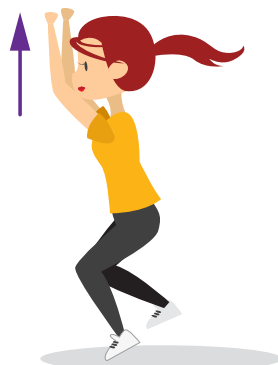
6 Подскок тип "ножица" x 5



5 Навеждане x 5



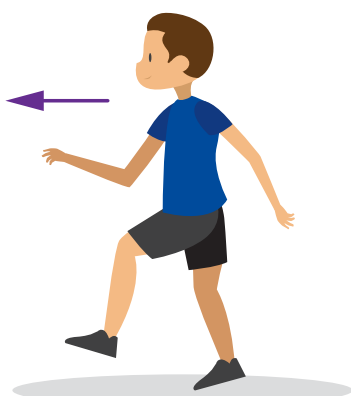
4 Скачане x 5



7 Бягане в кръг



8 Маршируване



9 Кръг с ръце





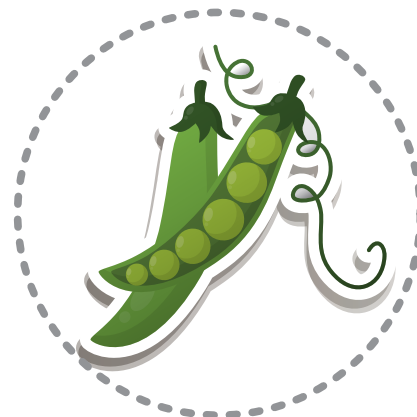
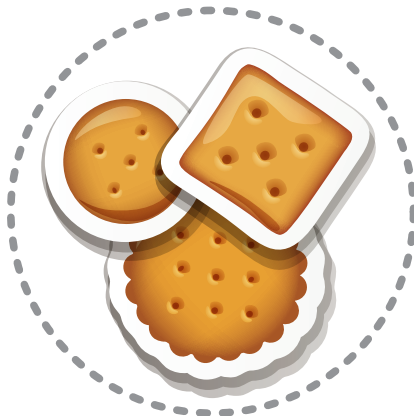
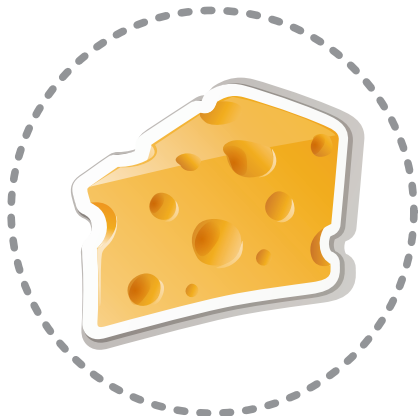
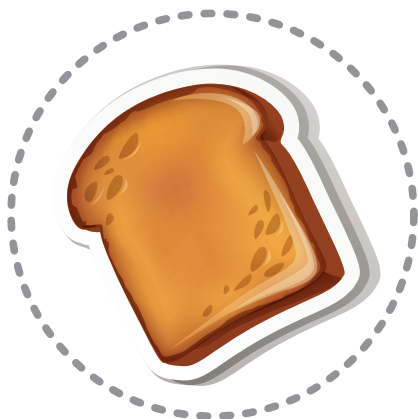
Да хапваме Заедно ВКУСНО РАЗКАЗЧЕ

Подходящо за деца от 1-ви до 4-ти клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

» Напишете разказ на тема **"Любимата храна на моето семейство"**.

Изрежете картинките на продуктите, които сте сложили в ястието и илюстрирайте с тях разказа. А приготвената храна донесете в училище, за да хапнете всички заедно.





Да хапваме Заедно ВКУСНО РАЗКАЗЧЕ

Подходящо за деца от 1-ви до 4-ти клас

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

