

# УЧИЛИЩЕ

За

по-Здрави  
Діца

КНИГА За УЧИТЕЛЯ

2018



# Хапвай питателна и разнообразна храна



## ХРАНИТЕЛНА ГРУПА, ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА И ФУНКЦИИ НА ТЯЛОТО

### Кои групи?

Хляб, зърнени храни, ориз, макаронени изделия и юфка

Зеленчуци, бобови растения (например сушен грах, боб и леща)

Плодове

Мляко, кисело мляко и сирене

Месо, риба, яйца, ядки и бобови растения

### Какви хранителни вещества?

Тази група храни осигурява въглехидрати, някои белтъчини, фибри, витамини и минерали.

Тази група храни осигурява фибри, въглехидрати, витамини, особено витамини А и С и минерали.

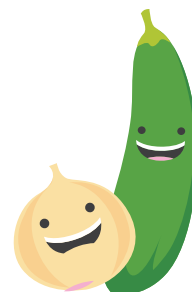
Плодовете са добър източник на витамин С и друг витамин, наречен фолиева киселина. Плодовете кори също осигуряват въглехидрати и фибри.

Млечните храни са най-добрият източник на калций. Те също така осигуряват въглехидрати, белтъчини, витамини и минерали, както и някои мазнини.

Тази група храни осигурява добри източници на белтъчини, мазнини, витамини и минерали и особено желязо.

## ЗА ДА СЕ ХРАНИШ ЗДРАВΟΣЛОВНО:

1. Приемай разнообразна храна всеки ден.
2. Избирай различни видове храни от всяка от петте хранителни групи всяка седмица и всеки месец, и в различно време на годината.
3. Балансирай храненето си с умерено количество хляб, зърнени храни, ориз, макаронени изделия, зеленчуци, бобови растения и плодове, кисело мляко, сирене, месо, риба, птиче месо и яйца и малки количества от допълнителни храни, както и масло.
4. Пий много вода.
5. 50% от порцията ти е препоръчително да бъде зеленчуци и плодове.





## Урок 1

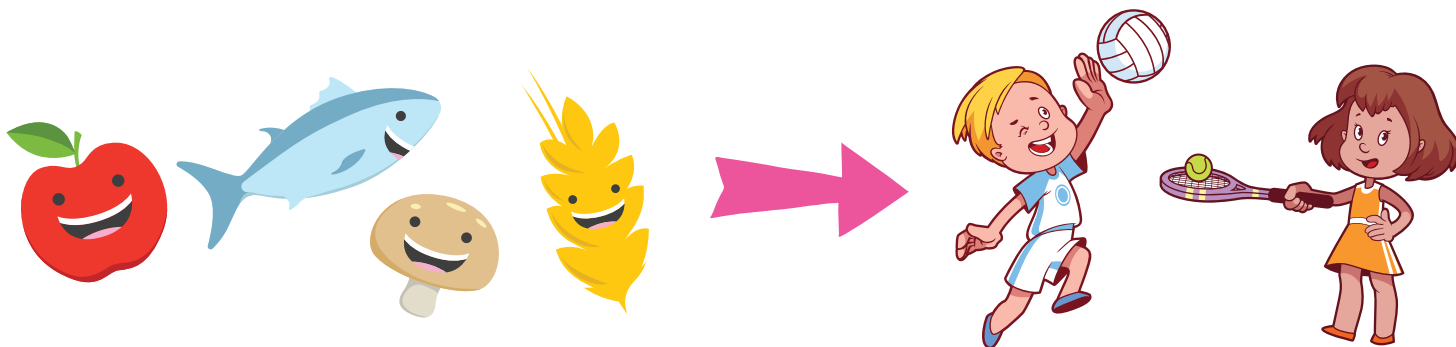
# Хапвай питателна и разнообразна храна

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА



## ХРАНИТЕЛНА ГРУПА, ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА И ФУНКЦИИ НА ТЯЛОТО

| Кои групи?                  | Среща се в                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Функция в тялото                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Белтъчини                   | Месо, риба, яйца, ядки, бобови растения (сушен боб, грах, леща), мляко, кисело мляко и сирене.                                                                                                                                                                                               | От съществено значение за растежа, възстановяването и поддържането на здраво тяло. Съставляват част от структурата на клетките в тялото.                                                                                                                                                     |
| Въглехидрати                | Хляб, зърнени храни, ориз, макаронени изделия, юфка, зеленчуци, бобови растения, плодове, мляко и кисело мляко.                                                                                                                                                                              | От съществено значение за растежа, възстановяването и поддържането на здраво тяло. Съставляват част от структурата на клетките в тялото.                                                                                                                                                     |
| Мазнини<br>Наситени мазнини | Масло, свинска мас, кокосово масло, гхи, сметана, мляко, сирене и сладолед.                                                                                                                                                                                                                  | Най-концентриран източник на енергия. Мазнината се използва в структурата на всяка клетка в тялото. Доставка мастноразтворими витамини (А, D, Е и К), както и есенциални мастни киселини.<br>Някои мазнини спомагат за предпазването на сърцето, докато други са проблем за неговото здраве. |
| Мононенаситени мазнини      | Зехтин, рапично масло, фъстъчено олио и фъстъчено масло.                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Полиненаситени мазнини      | Шафраново, слънчогледово и други растителни масла, ядки като бадеми и орехи.                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Витамини и минерали         | Срещат се в много различни храни. Например витамин С се среща най-вече в плодовете и зеленчуците, докато групата на витамин В се среща предимно в зърнените храни, плодовете и зеленчуците. Друг пример е минерал като желязо, който се намира в листните зелени зеленчуци и червеното месо. | Необходими са в малки количества за нормален растеж и здраве всеки ден. От съществено значение за тялото, като подпомага богатите на въглехидрати храни да отделят енергия. Играят важна роля за други структури на тялото.                                                                  |





Хапвай питателна и  
разнообразна храна

# ОЦВЕТИ ТВОЯТА ЧИНИЯ НА ЗДРАВЕТО

Попълни празното място с  
подходящата група храни,

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

след което оцвети  
хранителните продукти:

**Зеленчуци (зелено)**

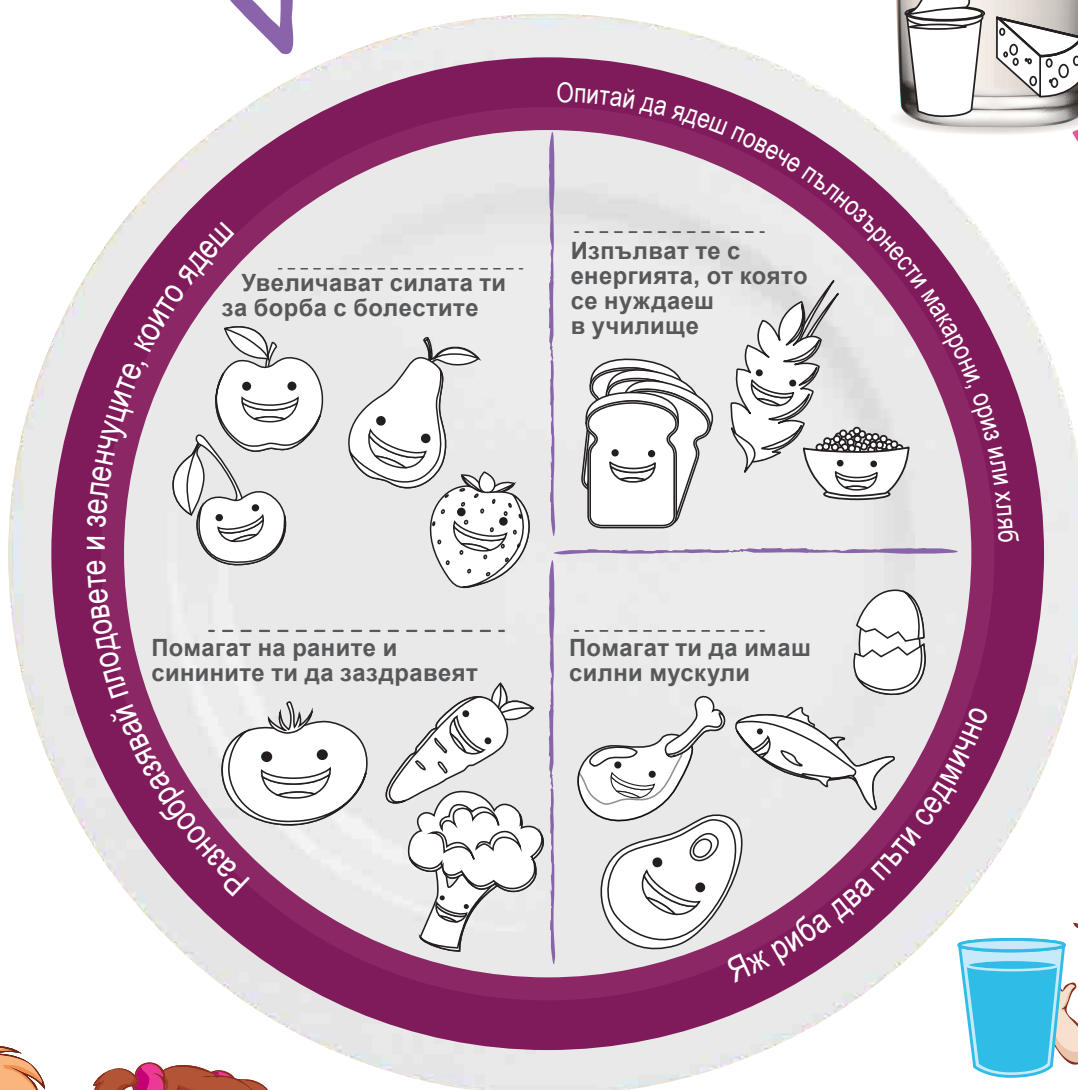
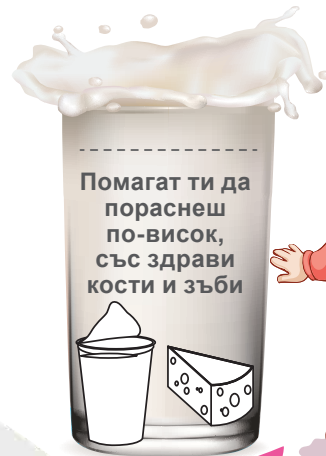
**Плодове (червено)**

**Зърнени храни (оранжево)**

**Белтъчини (синьо)**

**Млечни продукти (жълто)**

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



Скачай и танцувай,  
колкото  
можеш повече!



Пий много  
вода

ОТВОРИ:  
Зеленчуци: Увеличават силата ти за борба с болестите.  
Плодове: Изпълват те с енергията, от която се нуждаеш в училище.  
Белтъчини: Помогат ти да имаш силни мускули.  
Млечни продукти: Помогат ти да пораснеш по-висок, със здрави кости и зъби.



Хапвай питателна и  
разнообразна храна

# ПОЗНАВАШ ЛИ ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ, КОИТО ЯДЕШ?

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

Подходящо за деца в 1-ви и 2-ри клас

Групова задача. Децата се разделят на групи по 4 и работят заедно по листа (всяко има лист)

Свържи картинките на плодовете и зеленчуците с техните имена.

За да е по-забавно, може да:

- оградиш всички плодове **в червено**
- оградиш всички зеленчуци **в синьо**



**БАНАН**

Мини на банани! Те са богати на фибри,  
които са необходими за добро здраве.

1 порция = 1 средно голям банан



Забавен факт:

Всяка ягодка има 200 семена!  
Ягодите са пълни с антиоксиданти и  
поддържат сърцето ти щастливо.

8 ягоди

**ЯГОДА**



**ЯБЪЛКА**

Една ябълка на ден държи доктора  
далеч от мен! Това е така, защото ябълките  
са добър източник на витамин С.

1 порция = 1 средно голяма ябълка



То е много вкусно и регулира  
кръвната ти захар.

1 чаша

**ГРОЗДЕ**



**ДИНЯ**

Разполага с цялата вода, от която се  
нуждаеш, за да победиш изгарящата  
лятна топлина и да утолиш жаждата си!  
Направи си смути или я яж направо така!

1 малък резен

Тропическият плод помага за  
изграждането на колаген в тялото за  
по-здрава кожа и органи!

1 чаша ананас, нарязан на парчета

**АНАНАС**



**БРОКОЛИ**

Остави го леко да похрупква! Не го  
готви прекалено дълго време, за да  
се запазят витамините С и А, които  
съдържа.

3 стръчета



Колкото по-зелена, толкова по-добре!  
Пълна с витамин А и калий, които  
подсилват здравето ти.

2 чаши сурова

**МАРУЛЯ**



**ПАТЛАДЖАН**

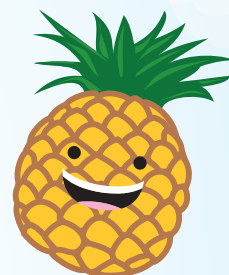
Кората на патладжана изобилства от  
желязо и калций, така че не я бели!  
Те позволяват лесното преминаване  
на кръвта по тялото.

1 чаша, нарязан

Богати на витамин А, морковите  
са отлични за очите ти!

3 с.л. нарязани моркови с връх

**МОРКОВИ**





Хапвай питателна и  
разнообразна храна

# ПОЗНАЙ ДУМИТЕ

Използвайте предложения ког  
и познате закодираното тайно  
съобщение.

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

Подходящо за деца в 3-ти и 4-ти клас

Групова задача. Децата се разделят на групи по 4 и работят заедно по листа (всяко има лист)

▶▶▶ Първото изречение е дадено за пример.  
Забавлявайте се!

1. Хапвай РАЗНООБРАЗНИ храни.



2. Включи повече \_\_\_\_\_ в храненията си.



3. Спортувай повече. БЪДИ \_\_\_\_\_ всеки ден.



4. Хапвай повече свежи \_\_\_\_\_ всеки ден.



5. Пий много \_\_\_\_\_, за да имаш сили и



да си свеж.

6. \_\_\_\_\_ всеки ден. Не пропускай!



Ког:

|     |  |
|-----|--|
| А = |  |
| Б = |  |
| В = |  |
| Г = |  |
| Д = |  |
| Е = |  |
| Ж = |  |
| З = |  |
| И = |  |
| Й = |  |
| К = |  |
| Л = |  |
| М = |  |
| Н = |  |
| О = |  |
| П = |  |
| Р = |  |
| С = |  |
| Т = |  |
| У = |  |
| Ф = |  |
| Х = |  |
| Ц = |  |
| Ч = |  |
| Ш = |  |
| Щ = |  |
| Ъ = |  |
| Ь = |  |
| Ю = |  |
| Я = |  |





## Урок 2

# Контролирай порциите си

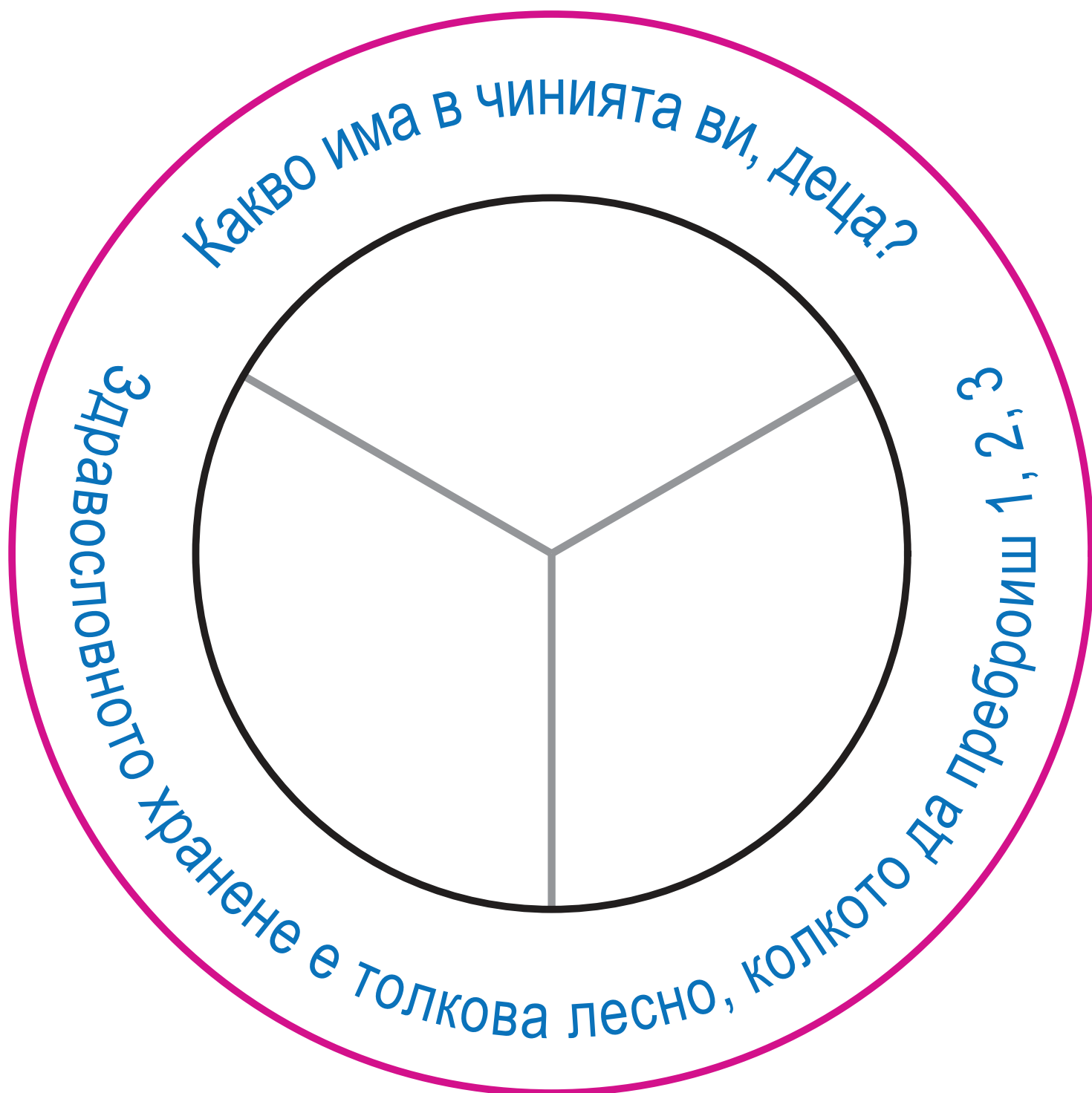
ПО-ЗДРАВЪИ ДЕЦА

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

Индивидуална задача. След видеото учителят раздава на децата шаблона на разделена чиния и ги моли да нарисуват храните, които биха сложили (1-ви-2-ри клас)/ да напишат храните, които биха сложили (3-ти-4-ти клас) и след това някои да разкажат и покажат на съучениците.

## Твоята Здравословна чиния

»» Нарисувай / изпиши храните, които би сложил(а) в чинията си





Контролирай  
порциите си

# Балансиран обяд За училище

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

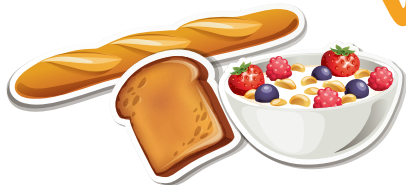
ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

Групова задача. Учителят разказва какво представлява кутията за обяд и какво трябва да съдържа.

**За да направим кутията си за обяд балансирана, в нея трябва да се съдържат всичките 5 хранителни групи, представени в различни храни:**

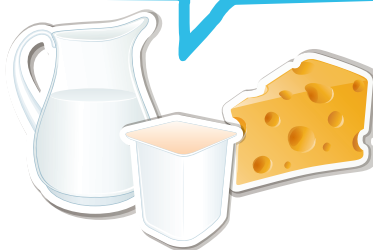
**Зърнени храни и хляб:**

2 порции в кутията за обяд



**Млечни продукти  
(мляко, кисело мляко, сирене  
или алтернативни продукти):**

1 порция в кутията за обяд



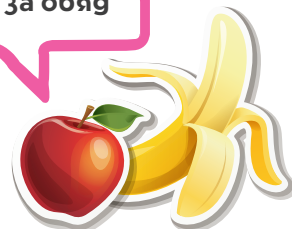
**Зеленчуци:**

2 порции в кутията за обяд



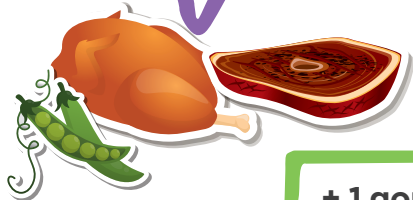
**Плодове:**

1 порция в кутията за обяд



**Нетлъсти меса, птиче  
месо и бобови растения:**

1 порция в кутията за обяд

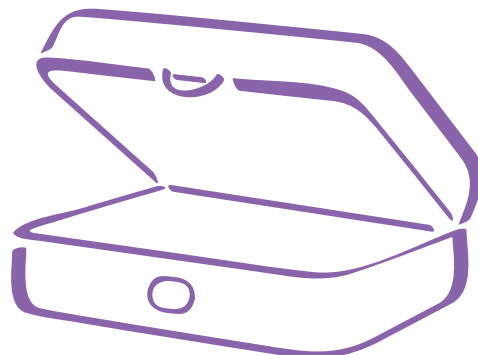
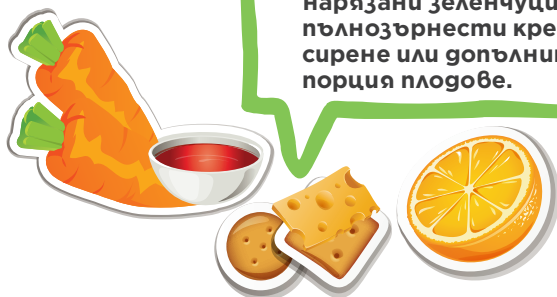


**Вода**



**+ 1 допълнителна закуска  
за активните деца:**

нарязани зеленчуци със сос,  
пълнозърнести крекери със  
сирене или допълнителна  
порция плодове.





Контролирай  
порциите си

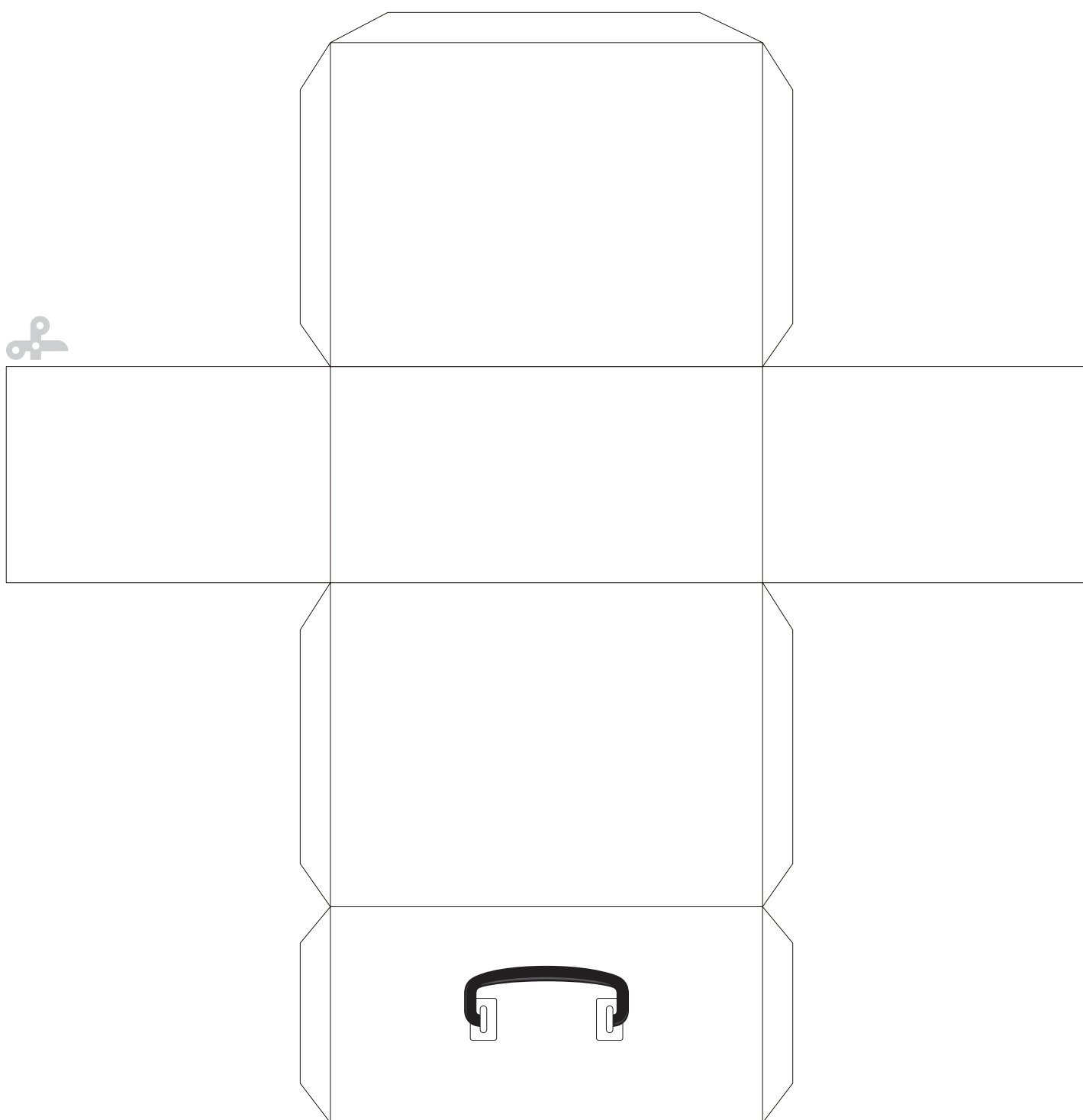
# Създай собствена кутия за обяд

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

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

Групова задача. Децата се разделят на групи по двама и работят заедно по шаблон. Изрязват кутията и я сглобяват, а после всяко рисува вътре (1-ви-2-ри клас) или пише (3-ти-4-ти клас) какви храни би дало на другарчето си за обяд. След това някои от тях разказват пред класа.

»»» Сега, когато вече знаеш какво трябва да включва здравословната кутия за обяд, задачата ти е да избереш правилните артикули, да ги оцветиш, изрежеш и залепиш на правилното място вътре в кутията.  
Използвай Шаблона за кутия, за да създадеш своята собствена кутия за обяд.





Контролирай  
порциите си

# Създай собствена кутия за обяд

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

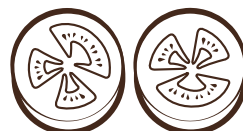
## Зеленчуци:



Краставица



Резенчета морков



Домат



Авокадо



Резенчета краставица



Резенчета целина



Маруля



Чери домати



Бобови кълнове



Зелен боб



Резенчета чушка

## Плодове:



Чиния за плодове



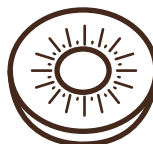
Ябълка



Диня



Грозде



Киви



Кайсия



Слива

## Млечни продукти:

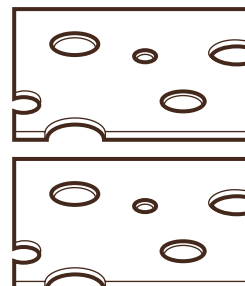
200 г кисело мляко



Обезмаслено прясно мляко



Сирене



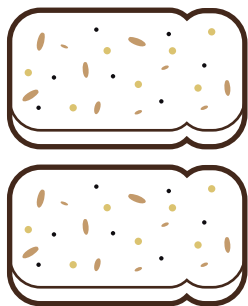


Контролирай  
порциите си

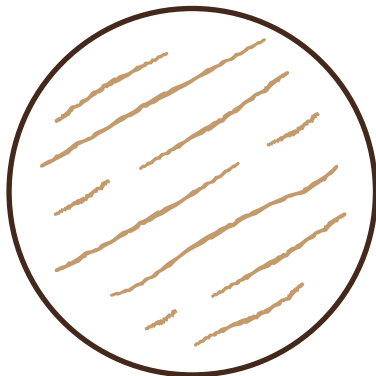
# Създай собствена кутия за обяд

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

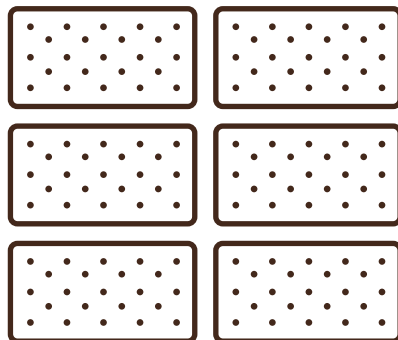
## Зърнени продукти и хляб



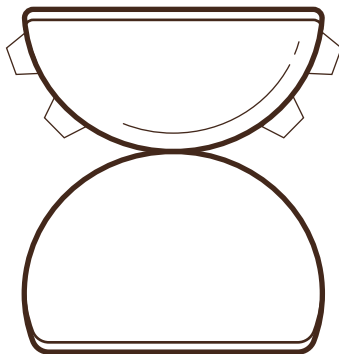
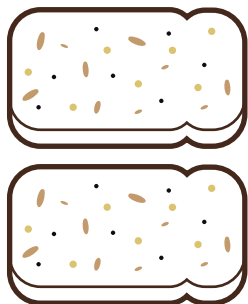
Хляб (Бял / Пълнозърнест)



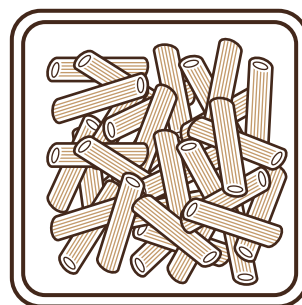
Тортиля



Сухари

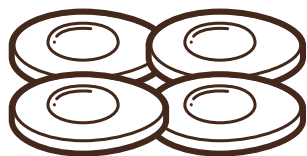


Питка (гжоб)

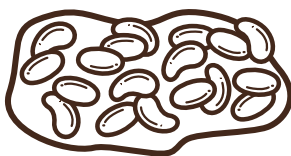


Макарони

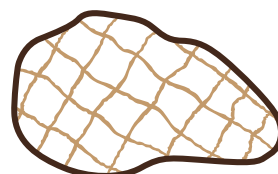
## Чисто месо, пилешко и бобови растения



Варени яйца



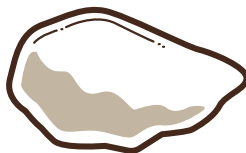
Половин чаша печен боб



65 г печено чисто  
телешко/ агнешко месо



Яйца



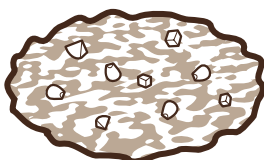
80 г печено пилешко



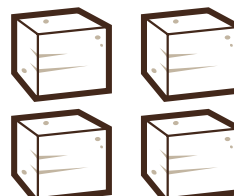
Хумус/ Фъстъчено масло



100 г риба тон от консерва



Телешка кайма със зеленчуци



Тофу



## Урок 3

# Избери водата

Защо е важно да пием достатъчно вода?

ПО-ЗДРАВ И ДЕЦА

Допълнителна теория към видео урока

## ВОДАТА В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО

Хората, особено децата, трябва да пият достатъчно вода, за да поддържат тялото си в добро състояние.

Водата съставлява около 60 процента\* от тялото.

Губиш вода, когато се потиш, уринираш и дори когато дишаш.

За да поддържаш баланса на водата в тялото си, е важно да пиеш достатъчно вода, за да замениш водата, която губиш.

### Знаеш ли, че?

Процентът от тялото ти, представляващ вода, намалява, когато остаряваш.

\* - тяло на възрастен

### Бъбреците:

основен регулатор на загубата на вода. Увери се, че поддържаш водния баланс. Когато уринираш, бъбреците ти се освобождават от водата и токсините, от които тялото ти не се нуждае.

### Храносмилателната система:

питейната вода помага на храносмилателната система да функционира правилно.

### Кожата:

Когато се потиш, водата се изпарява през порите в кожата ти, понижавайки температурата на тялото ти. Чрез потенето тялото се охлажда.

### Белите гробове:

когато дишаш, губиш вода през белите гробове.

### Пиене и хранене:

пиенето на вода и яденето на плодове, зеленчуци и супи са добри начини да се увериш, че тялото ти си набавя достатъчно количество вода. Дори ако някои храни са богати на вода (от 40% до 80%), водата, осигурена от храната, не е достатъчна, за да задоволи ежедневните ни нужди.

### Отделяне на вода:

урина  
пот  
дишане  
изпращения

### Прием на вода:

метаболическа вода\*  
вода в храните  
водата, която пием

\* Произведена от тялото

## СЪВЕТ НА ДЕНЯ

### Събуди се с вода

Докато спиш, губиш вода чрез дишане и потене. Добра идея е да има съд с вода до леглото ти, за да можеш да отпиеш веднага щом се събудиш сутрин или дори ако се събудиш през нощта.

Пиенето на вода сутрин освежава тялото ти и ти дава добър старт за деня. Пий вода като част от здравословната закуска всеки ден. Млякото ти дава калций и различни хранителни вещества, пълнозърнестите житни култури ти дават енергия и фибри, а плодовете ти дават витамини.



Илюстрация: M.-H. Tran-Duc

Илюстрация: M.-H. Tran-Duc



Избери водата

# Съвети за здравословен прием на вода

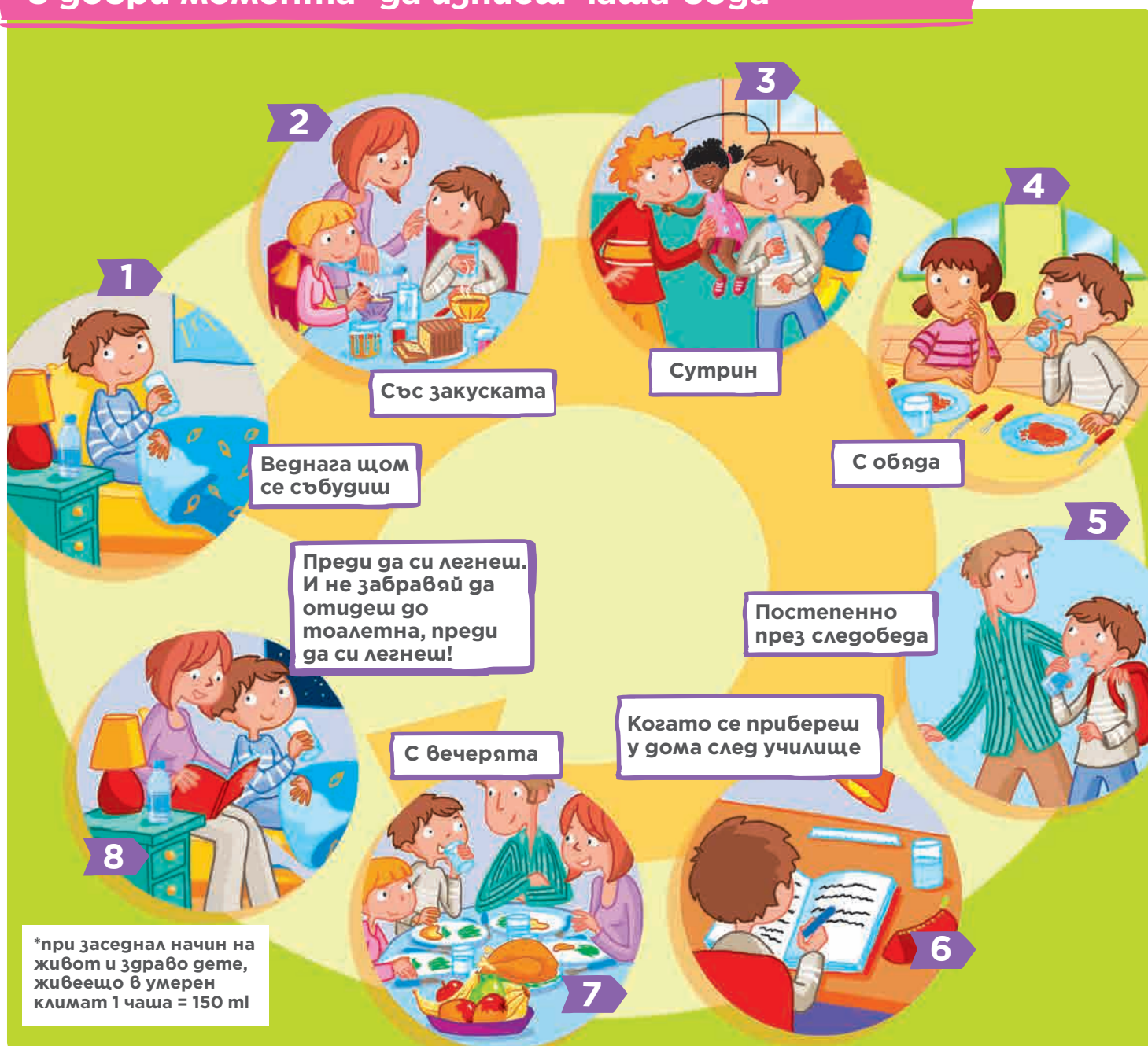
ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

## ПИЙ ВОДА РЕДОВНО ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН

Най-вече децата трябва да пият вода редовно, защото имат по-голяма повърхност в сравнение с телесното си тегло, отколкото възрастните, което позволява по-големи загуби на вода от кожата.

Децата са по-малко толерантни към високия климатичен стрес, отколкото възрастните.

## 8 добри момента\* да изпиеш чаша вода





Избери водата

# Поддържай Достатъчно количество Вода в тялото си

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

## ПИЙ ВОДА ДОКАТО ТРЕНИРАШ

Не допусчай да се обезводниш, ако тренираш активно! Спортистите пият вода преди, по време и след тренировка. Мускулите разчитат и на минерали, на които водата помага да се транспортират из тялото чрез кръвта.



Илюстрация: М.-Н. Тран-Дук

Дори и ставите се нуждаят от вода, за да функционират правилно



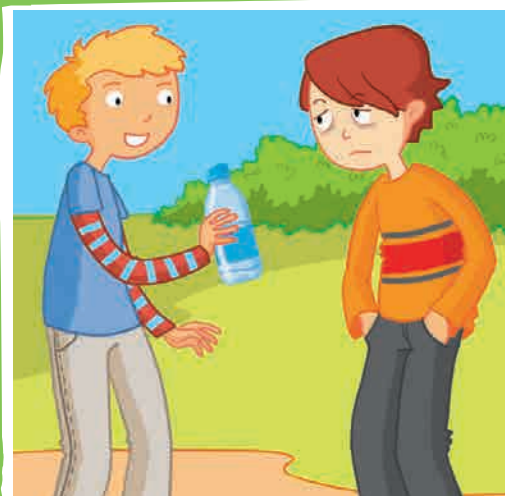
Илюстрация: М.-Н. Тран-Дук

Водата играе смазваща роля за твоите стави.

## НЕДОСТАТЪЧНО ВОДА - КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ ПРИЗНАЦИТЕ

### Водата е от жизненоважно значение за живота

Хората могат да издържат между 3 и 5 дни без вода, но може да достигнеш до състояние на обезводняване много по-бързо от това. Ето някои признаци, които ти показват, че напоследък може да не си пил достатъчно вода. Първият признак е, разбира се, усещане за жажда. Но чувството за жажда означава, че вече си обезводнен. Пий вода редовно, в малки количества през целия ден. Това е особено важно за децата, защото децата нямат същия импулс да пият, когато са жадни, както възрастните.



Илюстрация: М.-Н. Тран-Дук

### Други признаци на ниска хидратация

Ако се чувстваш уморен, дори когато мислиш, че си спал достатъчно, това може да се дължи на факта, че не приемаш достатъчно вода. Непиенето на достатъчно вода може също да причини сухота в устата, главоболие и по-слабо уриниране. Може да се почувстваш слаб или да усетиш слабост в мускулите. Замаяността е друг признак, а при по-сериозни случаи някои хора дори припадат.

### Направи тест!

Можеш да провериш колко добре си хидратиран. Погледни урината си. Ако е тъмна на цвят, а не бледо жълта, това може да означава, че не пиеш достатъчно вода.



Илюстрация: М.-Н. Тран-Дук



Избери водата

# Увери се, че пиеш достатъчно вода

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

## ПОДДЪРЖАЙ ВОДНИЯ СИ БАЛАНС

► Помисли колко вода губиш; ако тренираш или ако е горещо, ще се потиш повече, така че ще трябва да пиеш повече, за да замениш водата, която губиш.

### Пий вода, когато се потиш

Независимо дали ходиш на интензивен или по-спокоен спорт, всяка дейност те кара да губиш вода. Погрижи се да пиеш малко вода преди, по време и след това ... дори и игра на криеница или пробеждането на състезание с приятелите ти могат да те изпотят!



Илюстрация: М.-Н. Тран-Дук

### Нагморската височина те кара да ожадняваш

Ако се изкачваш в планината, опитай да пиеш повече вода, отколкото обикновено. Дишаш по-дълбоко, което означава, че губиш повече вода, отколкото когато си на нивото на морско равнище.

### Планирай напред

Когато отиваш на училище или спортуваш, или дори когато се разхождаш, носи със себе си бутилка вода. Това ще ти помогне да си гарантираш, че винаги имаш достатъчно вода за пиене. Пийни малко вода, преди да тръгнеш. По този начин компенсираш количеството вода, която ще загубиш, когато се изпотиш още преди да си тръгнал!

### Пий повече вода, когато е горещо

Когато е горещо и слънчево, ще загубиш повече вода чрез потенето. Дори когато не тичаш, ще загубиш вода, затова не забравяй да пиеш достатъчно вода през лятото, особено ако си в страна с горещ климат.

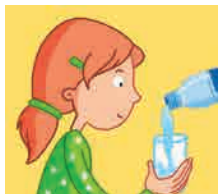
## СЪВЕТ НА ДЕНЯ

### Открий удоволствието от пиенето на вода

Може да мислиш, че водата е скучна, но ако ѝ обърнеш специално внимание, ще се изненадаш да разбереш, че не всички видове вода имат същия вкус! Има дори хора, чиято работа е да гегустират вода.



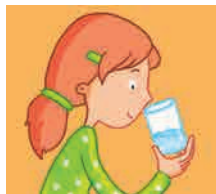
### Как се гегустира вода?



Налей вода в чиста чаша. Чашата трябва да е около една трета пълна.



Провери дали водата е чиста, като я разгледаш отгоре и отстрани.



Постави чашата под носа си и вдишай дълбоко няколко пъти. Обонянието работи по-добре, ако затвориш очите си.



Отпий малко вода. Раздвижи я в устата си, спри, изчакай и преглътни. Сега обърни внимание на всички усещания, които имаш в устата си и се наслаждавай!



Избери водата

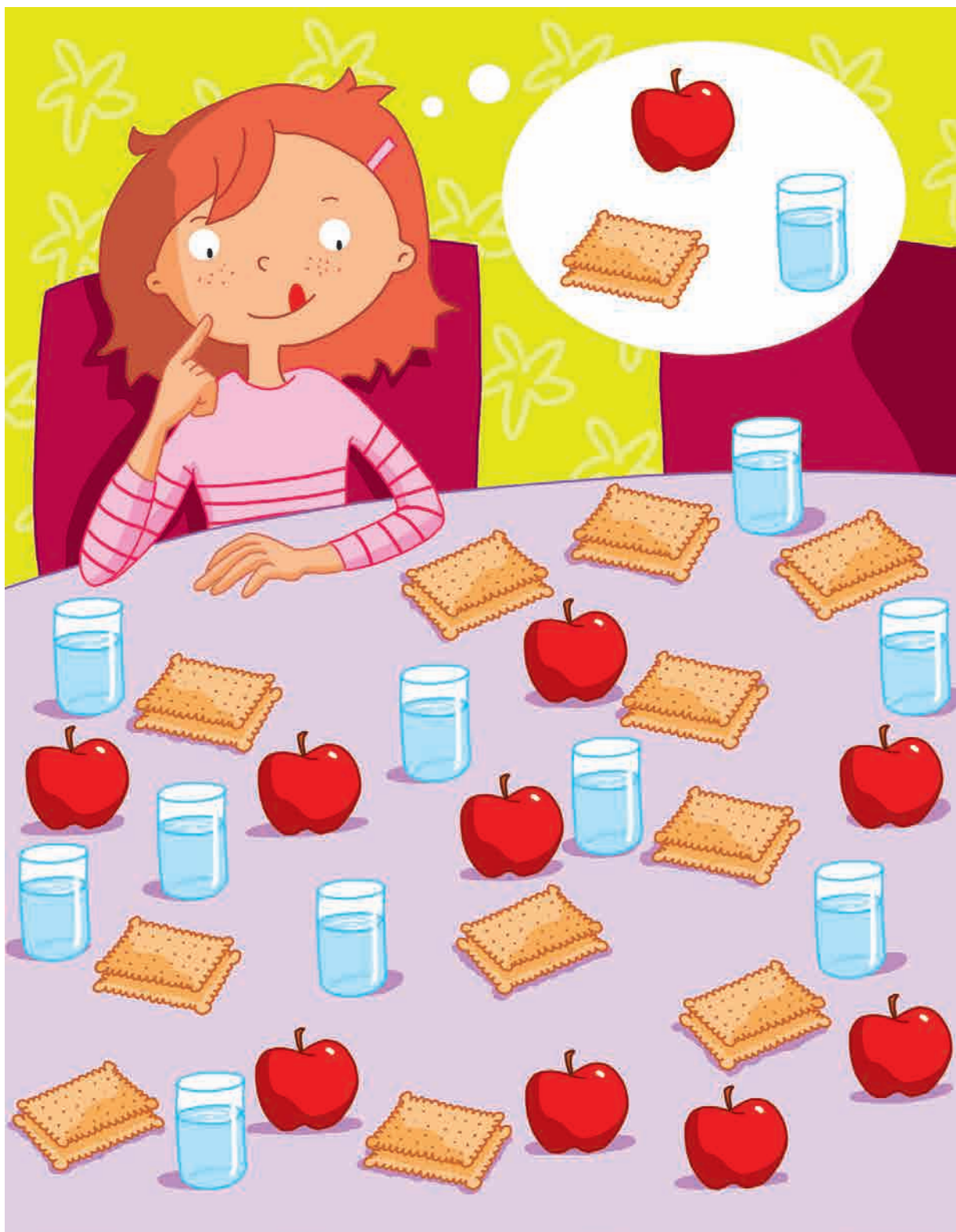
# Пъзели и игри

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

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

## ВКУСНО

Колко закуски (2 бисквити, една ябълка и една чаша вода) може да приготви Алекс?



Изображение: М. Н. Тран-Дук

Изображение: М. Н. Тран-Дук



Избери водата

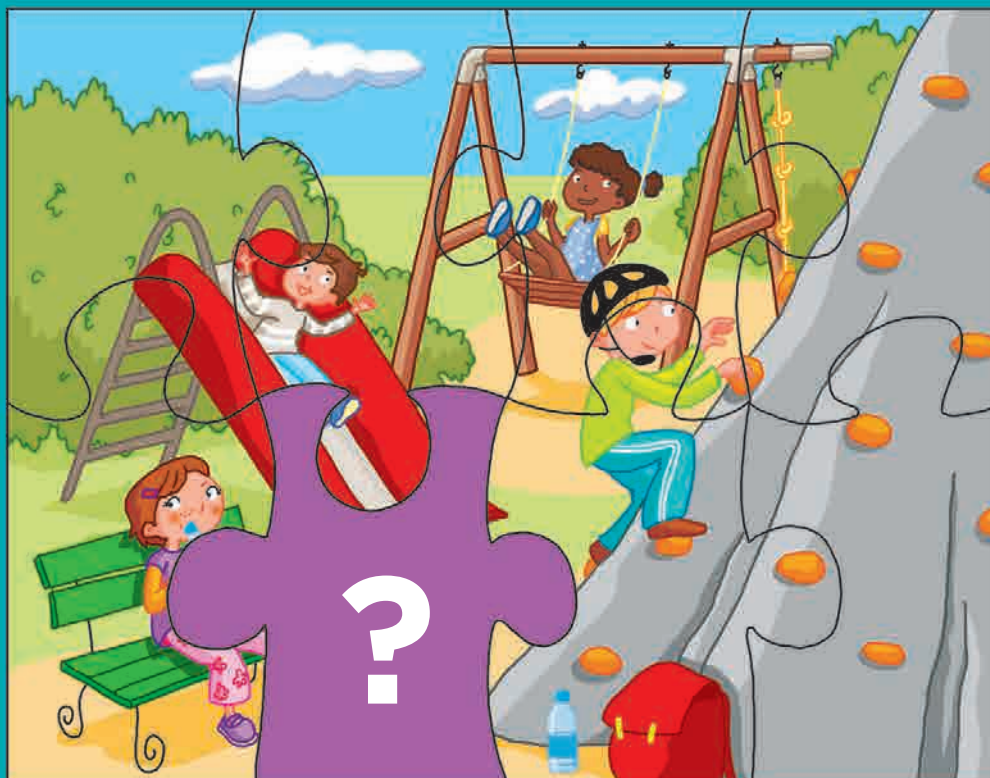
# Пъзели и игри

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

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

## ПЪЗЕЛ

Част от пъзела е изгубена. Коя е тя?





Избери водата

# Пъзели и игри

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

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

## ОТВОРИ ОЧИТЕ СИ!

Кой е единственият предмет, който се повтаря във всички тези спортни чанти?



Изображение: Бутликаша с вода.

Илюстрация: М. Н. Тран-Дук



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

## НА ПЪТ

Намери пътя, който Алекс трябва да следва, за да стигне до бутилката с вода. Внимавай: той трябва да мине през осем чаши\* вода. Това е количеството, което трябва да пиеш<sup>(1)</sup> всеки ден, за да си в добра форма.



\* 1 чаша = 150 ml

<sup>(1)</sup> Препоръчителното дневно количество течност е:

- 1 литър за деца на възраст между 5 и 8 години
- 1,5 литра за деца на възраст между 9 и 12 години
- 2 литра за деца над 13 години

Оформено от



# Пъзели и игри

## Здравословен прием на вода

Подходящо за деца в 3-ти и 4-ти клас  
Индивидуална задача.

Учителят първо разказва на децата преди да им даде да попълват:

„Водата е навсякъде около нас. Нашата планета Земя се състои от 70% вода, както и нашето тяло, което е около 60-75% вода.

Затова трябва да приемате много вода и по-малко подсладени напитки, защото в тях има захар. Знаете ли, че в спортните напитки има 6 лъжици захар, а в газираните подсладени напитки - 10. Дори соковете и млякото съдържат захар. В плодовите сокове има 5 лъжици захар, а в млякото 2.

В заключение цялото ни тяло има вода в различни проценти – можете ли да познаете колко и къде?“





Избери водата

# Пъзели и игри

## Здравословен прием на вода

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

Подходящо за деца в 3-ти и 4-ти клас  
Индивидуална задача

### 1 Какъв процент от Земята се състои от вода?



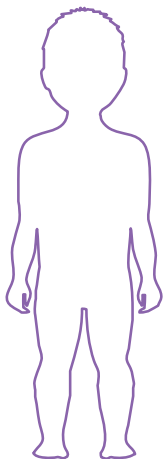
Оцвети в синьо кръга, за да покажеш частта от Земята, която според теб се състои от вода.



Отговор: Около 70% от Земята е вода.

### 2 Какъв процент от тялото ти се състои от вода?

Оцвети в синьо тялото, за да покажеш каква част от него според теб, се състои от вода.



Отговор: Около 60-75%.

### 3 Колко чаени лъжички захар има в 1 чаша от всяка от тези напитки?



Вода



100%

натурален сок



Спортни напитки



Газирани напитки



Мляко



Отговор: Вода: 0 чаени лъжички захар;  
Спортни напитки: 6 чаени лъжички;  
Мляко: 2 чаени лъжички;  
100% натурален сок: 5 чаени лъжички;  
Газирани напитки: 10 чаени лъжички

### 4 Колко чаши вода трябва да изпиваш всеки ден?

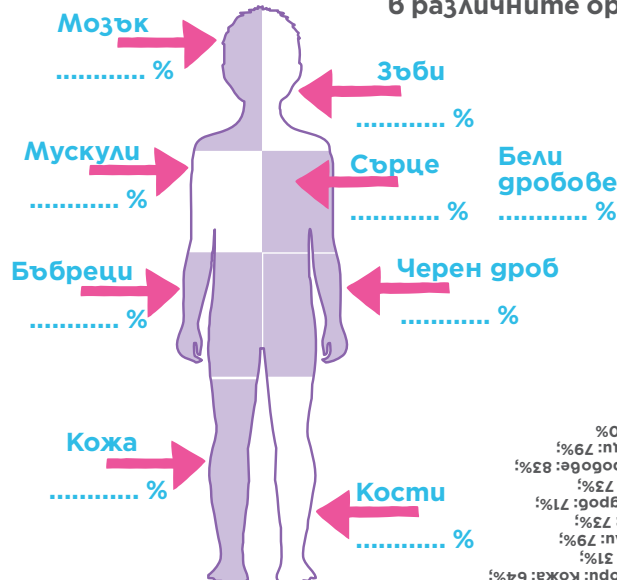
Оцвети в синьо броя на чашите, които трябва да изпиваш всеки ден.



Отговор: 8 чаши и 8 чаши трябва да изпиеш.

### 5 Какъв процент от тялото ти се състои от вода?

Водата се намира в нашите тела, във всички наши клетки, тъкани и органи. Попълни процентното съдържание на вода в различните органи.



Отговор: Кожа: 64%;  
Кости: 31%;  
Мускули: 79%;  
Мозък: 73%;  
Черен гроб: 71%;  
Сърце: 73%;  
Бели гробове: 83%;  
Бъбреци: 79%;  
Зъби: 10%



# Пъзели и игри

## Кой съм аз?

Подходящо за деца от 1-ви и 4-ти клас  
Групов игра

„Кой съм аз?“ е забавна игра, която подканя децата да пият вода, докато се забавляват.

Можеш да играеш като просто разпечаташ карти с формата на животни и ги поставиш на гъното на чашите си.

**Целта е същата:** отгатни първи кое животно е на гъното на чашата ти, като попиташ останалите участници за указания.

Можеш да поискаш едно указание за всяка глътка, която отпиеш, така че трябва да познаеш бързо, за да спечелиш играта!

### От какво имаш нужда:

1 символ за всеки играч

1 чаша за всеки играч

Тиксо

Вода

### Как се играе:

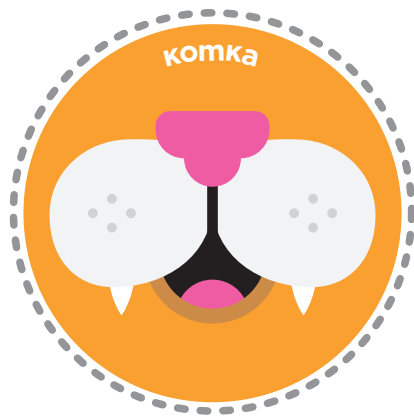
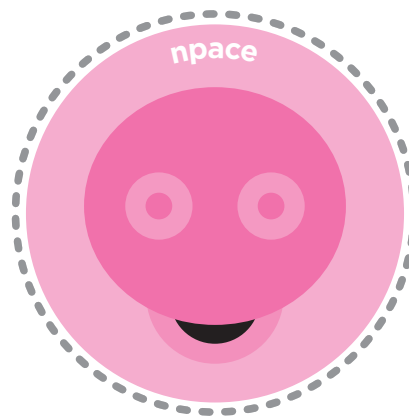
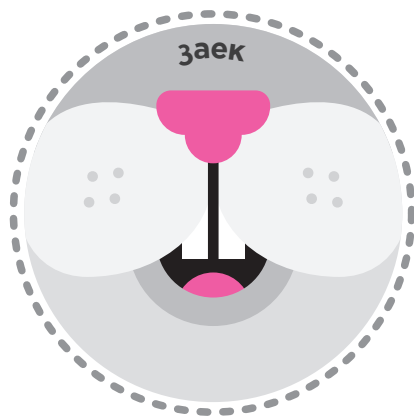
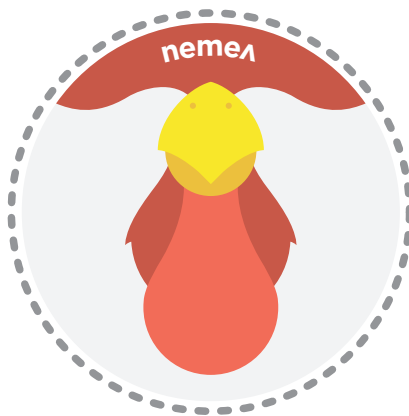
1. Избират се символи за всеки играч.
2. Поставят се на външната страна на гъното на чашата, без да се разкриват на останалите играчи.
3. Чашите се пълнят с вода.
4. Пие се вода всеки път, когато играч иска да зададе въпрос.





# Пъзели и игри

## Кой съм аз?



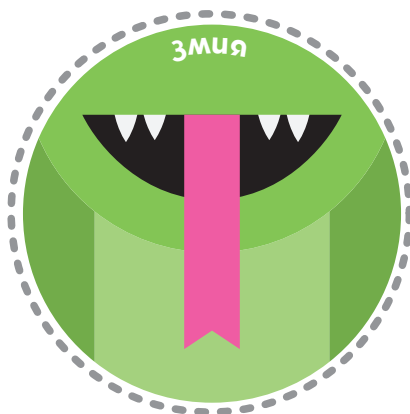
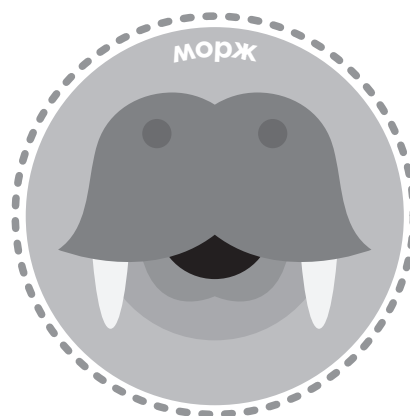


Избери водата

# Пъзели и игри

## Кой съм аз?

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА





## Урок 4

# Играй активно

## Моите Любими Занимания

ПО-ЗДРАВЯ ДЕЦА

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

► Изброй трите си любими занимания и обясни защо ги харесваш:

### Занимание 1:

Това занимание ми харесва,  
защото:  
(отбележи квадратчетата)

- ☐ Мога да го правя
- ☐ Моето семейство го прави
- ☐ Видях го по телевизията
- ☐ Наслаждавам му се
- ☐ Кара ме да се чувствам добре
- ☐ Приятелите ми го правят
- ☐ Близко е до мястото, където живея
- ☐ Това е нещо ново за мен
- ☐ Прави ме здрав
- ☐ Забавно е
- ☐ Правя го в почивните дни
- ☐ Правя го след училище
- ☐ Искам да стана по-добър в това
- ☐ Други причини:

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

### Занимание 2:

Това занимание ми харесва,  
защото:  
(отбележи квадратчетата)

- ☐ Мога да го правя
- ☐ Моето семейство го прави
- ☐ Видях го по телевизията
- ☐ Наслаждавам му се
- ☐ Кара ме да се чувствам добре
- ☐ Приятелите ми го правят
- ☐ Близко е до мястото, където живея
- ☐ Това е нещо ново за мен
- ☐ Прави ме здрав
- ☐ Забавно е
- ☐ Правя го в почивните дни
- ☐ Правя го след училище
- ☐ Искам да стана по-добър в това
- ☐ Други причини:

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

### Занимание 3:

Това занимание ми харесва,  
защото:  
(отбележи квадратчетата)

- ☐ Мога да го правя
- ☐ Моето семейство го прави
- ☐ Видях го по телевизията
- ☐ Наслаждавам му се
- ☐ Кара ме да се чувствам добре
- ☐ Приятелите ми го правят
- ☐ Близко е до мястото, където живея
- ☐ Това е нещо ново за мен
- ☐ Прави ме здрав
- ☐ Забавно е
- ☐ Правя го в почивните дни
- ☐ Правя го след училище
- ☐ Искам да стана по-добър в това
- ☐ Други причини:

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....



Играй активно

## Малки откриватели

Децата трябва да останат активни, особено ако прекарват много време на закрито. Защо не опитате тези забавни игри на търсене на съкровища, които ще накарат децата да се движат, дори когато са на закрито?

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА

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

**От какво имаш нужда:** Цветна залавяща се хартия

**Как се играе:**

1. Изберете една от игрите на търсене на съкровища.
2. Подгответе играта за децата.

### ЛОВ НА СЪКРОВИЩА

Изберете различна цветна залавяща се хартия за всяко дете, което играе. Поставете хартията на няколко места в стаята.

Печели детето, което първо намери цветните хартии с неговия цвят.



### ЛОВ НА ТОЧКИ

Всяка цветна хартия носи определен брой точки.

Скрийте няколко броя хартия из стаята и дайте на децата една минута, за да намерят колкото се може повече. Най-високият резултат печели.

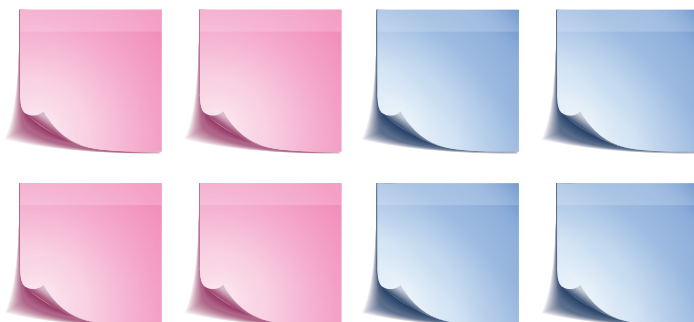


### ХАРТИЕНА ВОЙНА

Всяко дете избира един цвят като свой собствен и поставя няколко листчета хартия на стената.

След една минута децата трябва да се опитат да намерят колкото се може повече от листчетата на противниковия отбор.

Който има най-много противникови листчета хартия в края на играта, печели.





# Наслаждавай се на храната със семейството си

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

► **Всичко е по-вкусно, когато се храним заедно!**

Децата също, според възможностите си, могат да участват в приготвянето на храната. Тогава семейните вечери са приятни и децата растат щастливи, здрави и с много любов.

► **След като вече се запознахте с основните групи храни и какви полезни хранителни вещества, витамини и минерали съдържат различните продукти, може сами да измислите здравословна рецепта, която да пригответе с мама /индивидуална задача/.**

► **Донесете в училище любимия си плод или зеленчук, разкажете на съучениците си за неговите качества и след това си хапнете всички заедно /групова задача/.**

