

# NESTLE за ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА



## НАРИСУВАЙ ЛЮБИМАТА СИ ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА

Децата рисуват храна, която смятат за полезна, и накратко обясняват защо.



## НАПРАВЕТЕ „ЦВЕТНА ЧИНИЯ“

Съберете чиния с храни в поне шест различни цвята.



## ПОЗНАЙ ХРАНАТА СЪС ЗАТВОРЕНИ ОЧИ

Децата опитват продукти и се опитват да ги разпознаят по вкус/мирис.



## РАЗКАЖИ КОЯ ХРАНА ТИ ДАВА СИЛА

Всяко дете споделя коя храна му дава енергия.



## ДОНЕСЕТЕ ЗДРАВΟΣЛОВНА ЗАКУСКА

Заедно с родителите си вкъщи децата приготвят полезна закуска, показват на другите деца и разказват как са я приготвили.



## ВОДЕН ДЕТЕКТИВ

Децата отбелязват и следят колко чаши вода са изпили в рамките на 1 ден.



## „ВКУСНА ВОДА“

Децата опитват вода с добавени натурални вкусове (лимон, мента, плодове) и обсъждат коя им харесва най-много.



## ВОДНА ПИЕСА

Децата създават кратка сценка, в която показват защо водата е важна за тялото и как ни помага всеки ден.



## НАРИСУВАЙ КАК ВОДАТА ПОМАГА НА ТЯЛОТО

Децата изобразяват как водата помага да бъдат здрави и активни.



## ПИЙ ВОДА ПРЕДИ ВСЯКО ХРАНЕНЕ

Децата пият по малко вода преди всяко хранене в рамките на два дни.



## 10 МИНУТИ АКТИВНА ИГРА НАВЪН

Децата играят навън поне 10 минути на ден с активност по избор в рамките на пет дни.



## НАПРАВЕТЕ КРАТКА СУТРЕШНА ГИМНАСТИКА

Класът/Групата изпълнява кратка серия от лесни упражнения за раздвижване всяка сутрин в продължение на една седмица.



## ТАНЦУВАЙТЕ ЗАЕДНО НА ЛЮБИМА ПЕСЕН

Всички танцуват заедно на избрана любима музика



## МИСИЯ: 50 ДВИЖЕНИЯ

Класът/групата има обща цел да събере 50 движения (скокове, клякания, крачки), като всяко дете допринася с идеи, които всички трябва да повторят.



## ДВИЖЕНИЕТО Е ПО-ЗАБАВНО С ПРИЯТЕЛ

Децата играят в групи и взаимно се предизвикват да изпълняват упражнения или игри.



## НАПРАВЕТЕ НЕЩО ОТ РЕЦИКЛИРАНИ МАТЕРИАЛИ

Създайте предмет, играчка или дреха от използвани материали.



## СОРТИРАЙТЕ ОТПАДЪЦИ

Децата се учат да разделят отпадъците по вид – пластмаса, хартия и др.



## ЗАСАДЕТЕ РАСТЕНИЕ

Засадете семе или растение и наблюдавайте как расте.



## ДОНЕСИ СВОЯ СЪД ЗА МНОГОКРАТНА УПОТРЕБА

Децата носят свои кутии/бутилки за вода/прибори за многократна употреба, и разказват кога и колко често ги използват.



## НАРИСУВАЙ КРЪГОВРАТА НА ВОДАТА

Проведете кратък урок, след което децата трябва да изобразят кръговрата на водата.



## РАЗХОДКА + ВОДА

Направете разходка с децата, по време на която те си носят вода за пиене.



## ВЕЧЕРЯ БЕЗ ЕКРАНИ

Децата се хранят у дома с близките си без да ползват телевизор или телефон



## „МОЯТ ЗДРАВΟΣЛОВЕН ИЗБОР ДНЕС“

В края на деня всяко дете споделя едно нещо, което е направило за здравето си (движение, вода или храна).



## „ЗАМРЪЗНИ“

Пускате музика - когато спре, децата „замръзват“ в позата си; когато музиката тръгне - децата се „размръзват“ и се движат активно.



## ПОМОГНИ И СЕ РАЗДВИЖИ

Децата помагат вкъщи, защото това също е движение и грижа за средата. След това споделят с другите деца какви дейности са извършили