

NESTLÉ за  
ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА 



Nestlé®

## Скъпи учители,

Добре дошли в програмата „Нестле за по-здрави деца“ - място, в което заедно изграждаме добри навици, които остават за цял живот.

Благодарим ви, че избирате да бъдете част от тази общност. През годините програмата обедини усилията на учители от **над 190 учебни заведения** в цялата страна.

Този наръчник е създаден, за да ви бъде опора - независимо дали се включвате за първи път или вече познавате програмата. В него ще откриете ясни насоки, практични идеи и полезни материали, които можете лесно да адаптирате към вашата класна стая и ежедневието.

Вярваме, че всяка малка стъпка има значение, а ролята на учителя е ключова в изграждането на здравословни навици още от най-ранна възраст.

С благодарност,

Екипът на  
**НЕСТЛЕ ЗА ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА**



Днешните деца растат в свят, който се променя бързо - дигитален, динамичен и пълен с информация. Поколението Gen Alpha учи по различен начин: чрез преживяване, визуално съдържание, игри и активно участие. В същото време учителите разполагат с все по-ограничено време и ресурси, а очакванията към тях непрекъснато нарастват.

Но освен тези промени, има и още една важна причина да съществува програмата „Нестле за по-здрави деца“ – реалната здравна и хранителна картина в България.

Данните показват, че хранителните навици са ключов фактор за здравето на населението. Нездравословното хранене е свързано с близо **29% от всички смъртни случаи в страната – най-високият дял в ЕС**. В същото време **над половината от населението е с наднормено тегло или затлъстяване**.

Тази тенденция започва още в ранна възраст. Около **33% от 7-годишните деца в България са с наднормено тегло, а 15% – със затлъстяване**, което поставя страната сред водещите в Европа по този показател.

В същото време, въпреки желанието за промяна, здравословните навици често остават трудни за изграждане. Много хора искат да се хранят по-добре – например чрез

повече плодове и зеленчуци или по-малко сладки храни – но не винаги имат нужните знания, подкрепа или среда. Данните показват и че нивото на здравна грамотност в България остава предизвикателство.

Именно тук програмата „Нестле за по-здрави деца“ има своята роля.

Тя не добавя още натоварване, а предлага готови, достъпни и гъвкави решения, които могат лесно да се впишат в учебния процес. Чрез теми като балансирано хранене, хидратация, активен начин на живот и устойчивост, програмата помага на децата да превърнат знанието в реални, ежедневни навици.

Фокусът не е върху перфектното изпълнение, а върху малките, осъзнати стъпки – в класната стая, у дома и в семейството. Защото именно ранното изграждане на навици има най-силен и дългосрочен ефект.

Когато училището и семейството работят заедно, промяната е не само възможна, но и устойчива.

„Нестле за по-здрави деца“ е създадена, за да подкрепя вас – учителите – в тази важна мисия: да възпитаваме деца, които се грижат за своето здраве, правят информирани избори и изграждат навици, които остават за цял живот.

Какво представлява програмата?.....	5
Как се включвате в програмата?.....	5
Конкурси.....	6
За учители, които участват за първи път.....	3
За учители, които участват отново.....	9
Материали.....	13
Често задавани въпроси.....	14
Пълни правила за участие.....	14
Готови ли сте да започнете.....	15

## Какво представлява програмата?

Програмата „Нестле за по-здрави деца“ е създадена така, че да бъде гъвкава и лесно приложима, независимо от натовареността ви и от това дали участвате за първи път.

## Какво представлява участието?

### През учебната година вие:

- работите с децата по една или повече от темите на програмата;
- използвате готовите образователни материали;
- превръщате наученото в реални дейности или проекти, създадени заедно с децата.
- Програмата ви дава свобода да изберете как и до каква степен да участвате - само с образователните материали или и като част от националните конкурси.

## Как се включвате в програмата?

Всяко училище или детска градина може да стане част от програмата, като:

### 1. Подаде заявка за участие и декларация от директор

Заявката и декларацията от директор за притежание и съхранение на информирано родителско съгласие се подава от директора на институцията по имейл в указания срок.

### 2. Работи с образователните материали

Учителите използват готовите видеа и ресурси по програмата и ги прилагат в час, в проектна работа или в извънкласни дейности.

### 3. Реализира дейности с децата през учебната година

Работата може да бъде по една тема или по комбинация от теми, според възрастта и интересите на децата.



В рамките на програмата има два отделни конкурса, с различен фокус, различен формат и различни награди. Можете да участвате:

- само в единия;
- и в двата;
- или в нито един от тях.

### КОНКУРС 1: Национален конкурс за годишен проект (с финансова награда)

Това е основният конкурс на програмата. За да участвате в него, в края на учебната година очакваме да ни изпратите попълнена техническа карта

#### Какво представлява?

Училищата и детските градини представят проекти, реализирани през учебната година, разработени с активното участие на децата. Проектите могат да бъдат по:

- балансирано хранене;
- важността от хидратацията;
- активно движение;
- устойчив начин на живот;
- или комбинация от тези модули.

#### Как изглеждат проектите?

За успешно участие институцията изпраща попълнена техническа карта (под формата на презентация) на имейл адреса на инициативата. В техническата карта се описват реализираните по проекта дейности, прилага се снимков материал и се описва финален проект, с който институцията участва за финансиране. Проектите могат да бъдат:

- практически материали;
- творчески проекти;
- образователни кампании;
- събития, игри, спортни или екологични дейности.

#### Важно е:

- да бъдат свързани с един или повече от модулите на програмата;
- да има реална стойност за децата;
- да се съдържа бюджетна разбивка (при желание за закупуване на повече от един артикул).

#### Какви са наградите?

За училища и за детски градини се присъждат отделни награди за 1-во, 2-ро и 3-то място. Най-добре представилите се институции се канят на финално събитие, където представят своите проекти, а жури избира големия победител.

## КОНКУРС 2: Конкурс за детска рисунка

(с продуктови награди)

Този конкурс е допълнение към основния и е насочен директно към детската креативност.



### Кой може да участва?

Всички деца на възраст от 3 до 12 години, включени в програмата.

### Каква е задачата?

Всяко дете може да участва с една рисунка, вдъхновена от темите на програмата:

- балансирано хранене;
- хидратация;
- активно движение;
- устойчив начин на живот.

**Бонус точки се дават за рисунки, които комбинират повече от една тема.**

### Възрастови категории:

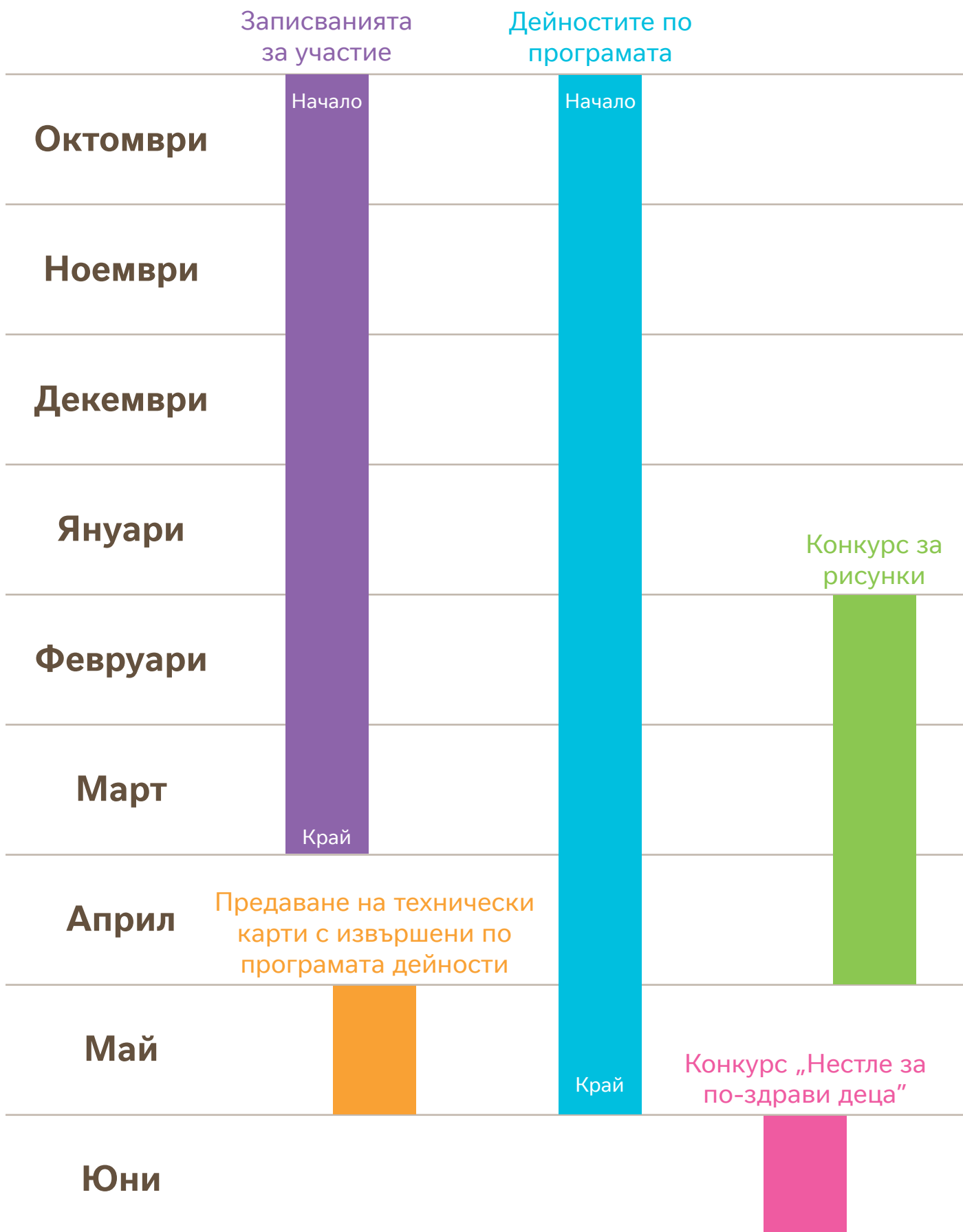
- 3–6 години
- 7–9 години
- 10–12 години

### Какви са наградите?

За всяка възрастова категория се връчват награди за първо, второ и трето място. Отличените рисунки се представят на финалното събитие и е възможно да бъдат включени в изложба.

### **Важно: конкурсите са възможност, не задължение**

Можете да бъдете част от програмата - да използвате материалите, да работите с децата по темите, да изграждате добри навици в клас и у дома - без да участвате в нито един конкурс. Конкурсите са допълнителна възможност за мотивация, споделяне на добри практики и награди. Изборът е изцяло ваш.



Ако това е първото ви участие в програмата „Нестле за по-здрави деца“, най-важното, което искаме да знаете, е следното: не е нужно да правите всичко наведнъж и не е нужно да бъде сложно. Програмата е създадена така, че да се вписва естествено в учебния процес и да ви дава свобода да изберете как, кога и колко да работите по нея.

## „Не знам откъде да започна“

Започнете от най-лесното – с един видеоурок. За всеки от модулите на програмата има кратки, готови видеоуроци, съобразени с възрастта на децата:

- [за детски градини](#)
- [за училища](#)

Видео урокът може да бъде: въведение в темата; основа за разговор; начало на дейност или проект.

Дори само с един видеоурок вече сте направили първата стъпка.

## „Нямам време“

Разбираме. Затова програмата работи с минимален, но смислен ангажимент. За първо участие е напълно достатъчно:

- да използвате по един видеоурок за модулите, които изберете;
- да проведете по един урок или дейност по всеки модул;
- всички записани деца да се включат поне в една дейност по програмата.

Няма изискване за допълнителни часове, специални материали или сложна подготовка.

## Как може да изглежда това на практика?

Примерни теми за по един урок на модул:

„Здравословно и балансирано хранене“	„Хидратация“	„Активно движение“	„Устойчив начин на живот“
„Какво има в моята чиния?“ „Храната като енергия – защо ни дава сила?“ „Кога и защо се храним заедно?“	„Защо тялото ни има нужда от вода?“ „Колко вода пием през деня?“ „Водата – нашият най-добър приятел“	„Как се движим всеки ден?“ „Играем навън – защо това е важно?“ „Движението като забавление“	„Как можем да се грижим за природата?“ „Къде отиват отпадъците?“ „Малки стъпки за голяма промяна“



## За учители, които участват за първи път

Всеки урок може да бъде разговор, кратка игра, рисуване или практическа задача или просто споделяне на идеи.

### Важно е да запомните:

- няма „правилен“ начин за първо участие;
- не се очаква перфектен резултат;
- дори малките, но оригинални дейности имат голямо значение;
- програмата е тук, за да ви подкрепя, не да ви натоварва.

Много учители започват с едно видео, една тема и една дейност – и точно оттам се раждат най-смислените идеи.

### Полезен ресурс: Книга за учителя

Ако предпочитате по-структурирана подкрепа, можете да използвате книгата за учителя, разработена специално за различните възрастови групи:

- [за детски градини](#)
- [за 1–2 клас](#)
- [за 3–4 клас](#)

Книгата предлага идеи за уроци, насоки за работа и практически примери, които можете директно да използвате или адаптирате.

### Не сте сами: учителската Facebook група

Като участници в програмата можете да се присъедините към Facebook групата на „Нестле за по-здрави деца“, където:

- ще намерите съвети и препоръки от други учители;
- ще видите реални примери от класни стаи и детски градини;
- ще можете да задавате въпроси и да споделяте идеи.

Групата е място за подкрепа и обмен на опит – а ако имате възможност, можете да се включите и в месечните предизвикателства, обявени в нея.

## За учители, които участват отново

### Вие сте капитанът на отбора

Ако вече сте били част от програмата „Нестле за по-здрави деца“, вие знаете най-важното: как работи, как да я впишете в учебния процес и как да ангажирате децата. Вие сте капитанът на отбора – този, който води децата, родителите и колегите към обща цел: изграждане на по-здрави навици за по-здравото бъдеще.



## Какво да направите тази година?



### 1. Учителска Facebook група - място за идеи и бонус точки

Като учител с опит в програмата, можете да се включите в специалната Facebook група на „Нестле за по-здравя деца“, където можете да:

- споделяте реални примери от класната стая;
- обменяте идеи с други учители;
- участвате в месечни предизвикателства, които носят бонус точки за конкурсите;
- получавате първи информация за нови материали и инициативи.

Групата е пространство за подкрепа, не за оценка.



### 2. Видео рецепти с Лео Бианки - мост между класната стая и дома

Разполагате със 7 кратки видеа с рецепти, създадени по модела Порция Баланс.

*Как може да се използват?*

- като домашно предизвикателство „Готвим заедно у дома“;
- като тема за разговор с децата: „Какво сготвихме вкъщи?“;
- като повод за включване на родителите в програмата;
- като основа за рисунки, снимки или кратки разкази от децата.

[Линк към видеата](#)



### 3. Кулинарна книжка с рецепти от родители – силата на споделения опит

На сайта на програмата ще откриете кулинарна книжка с рецепти, създадени от родители.

*Как може да се използва?*

- избирайте „рецепта на седмицата“, която децата да приготвят;
- поканете децата да разкажат коя от рецептите са опитали у дома;
- създайте ваша обща „рецептурна книжка“.

[Линк към книжката](#)



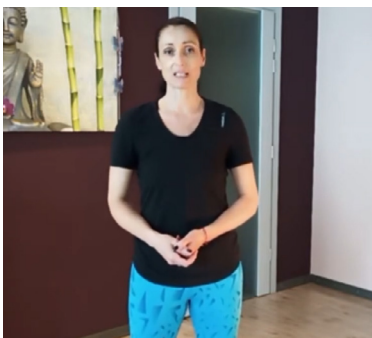
### 4. Подкаст „Порция Баланс“ - ресурс за вас и за родителите

Подкастът, посветен на Порция Баланс, е ценен ресурс за лична подготовка и вдъхновение или споделяне с родителите.

*Как може да се използва?*

- като препоръка „за слушане у дома“;
- като източник на идеи за разговори с родители;
- като подкрепа при обсъждане на навици и семейна среда.

Линк към подкаста: [1](#), [2](#)



### 5. Видео за разгръвка и упражнения с посланиците на „Живей Активно!“

В програмата са включени видео с разгръвка и упражнения с Маруся Иванова и Йордан Йовчев.

Как може да се използва?

- кратка разгръвка в началото на учебния ден;
- активна пауза между уроци;
- идея за класно или училищно предизвикателство.

Линк към видеата: [1](#) [2](#)



### 6. Постери на тема устойчивост – от наблюдение към действие

На сайта на програмата ще откриете постери, свързани с устойчивия начин на живот.

Освен да ги използвате готови, можете да:

- поканите децата да създадат свои версии;
- направите изложба в клас или училище;
- комбинирате постерите с разговор за рециклиране и отпадъци;
- използвате ги като начало на по-голям проект или кампания.

Линк към постерите



### 7. „Училище за четири лапи“

„Училище за четири лапи“ е образователна инициатива, която въвежда децата в теми като грижа за животните, отговорност и емпатия – ценности, които естествено се свързват и със здравословния начин на живот.

Как може да се използва?

- като тема за разговор: „Как се грижим за животните и защо това е важно?“
- като връзка между грижата за другите и грижата за себе си;
- като идея за класни или извънкласни дейности;
- като начин да ангажирате децата чрез близка и емоционална тема.

Материалите могат лесно да се комбинират с темите за устойчив начин на живот и отговорно поведение.

Линк към материалите

За да ви улесним в работата, събрахме на едно място основните образователни ресурси по програмата „Нестле за по-зdravi деца“, подредени според възрастта на децата и вашия опит с програмата.

Можете да използвате тези материали както като основа за първи стъпки, така и като надграждане на вече започнати дейности.



## За учители, които участват за първи път

Ако тепърва се включвате в програмата, препоръчваме да започнете с готовите образователни ресурси, съобразени с възрастта на децата.

### Детска градина

- [Видео уроци и образователни материали](#)
- [Книга за учителя](#)

### 1–2 клас

- [Видео уроци и образователни материали](#)
- [Книга за учителя](#)

### 3–4 клас

- [Видео уроци и образователни материали](#)
- [Книга за учителя](#)

Ако вече сте използвали част от тези материали и търсите идеи за надграждане, можете да разгледате и секцията за учители, които участват отново, където ще откриете допълнителни ресурси и вдъхновение.



## За учители, които участват отново

Ако вече имате опит с програмата, можете да надградите работата си с допълнителни ресурси, които разширяват темите и ангажират както децата, така и техните семейства.

### Детска градина

- [Кулинарна книжка с рецепти от родители](#)
- Видео за разгривка и упражнения [1](#), [2](#)
- [„Училище за четири лапи“](#):

### 1–2 клас

- [Видео рецепти с Лео Бианки](#)
- [Кулинарна книжка с рецепти от родители](#)
- Видео за разгривка и упражнения [1](#), [2](#)
- [Постери за устойчив начин на живот](#):
- [„Училище за четири лапи“](#):

### 3–4 клас

- [Видео рецепти с Лео Бианки](#)
- Подкаст „Порция Баланс“ [1](#), [2](#)
- Видео за разгривка и упражнения [1](#), [2](#)
- [Постери за устойчив начин на живот](#):



### Какви документи са нужни за кандидатстване и какво представлява декларацията от директора?

За кандидатстване в програмата се изисква заявка за участие, подадена от директора на учебната институция, както и декларация от директора. Декларацията представлява свободен текст, в който директорът потвърждава, че:

- притежава и съхранява писменото съгласие на родителите/настойниците на децата за участие в програмата за съответната учебна година.

По желание, в декларацията може да бъде включено и потвърждение за съгласие за използване на снимков материал, за да не се налага закриване на лицата на децата при изпращане на снимки.

### Имейлът със заявката с копие до кого трябва да се изпрати – до РУО или до общината?

Това зависи от типа на образователната институция:

- училищата изпращат имейла със заявката с копие до съответното Регионално управление на образованието (РУО);
- детските градини изпращат имейла с копие до съответната община.

### За какво служи декларацията за авторство?

Декларацията за авторство е необходима в случаите, когато към техническата карта се прилага снимков или видео материал.

Тя:

- удостоверява авторството на изпратените материали;

ните материали;

- гарантира правото на тяхното използване в рамките на програмата;
- защитава както учебната институция, така и организатора.

### Колко снимки мога да приложа към техническата карта?

Няма ограничение в броя на снимките.

Можете:

- да добавяте колкото снимки прецените, че най-добре представят дейностите;
- да ги изпращате и като отделни приложения по имейл, ако желаете да запазите максималното качество на изображенията.


### Мога ли да добавя още информация освен снимки?

Да. Освен снимки можете да приложите:

- кратко описание на дейностите;
- видео материали;
- допълнителни файлове, които помагат за по-доброто представяне на проекта.

### Пълни правила за участие

За пълна и детайлна информация относно условията за участие, сроковете, конкурсните, критериите за оценка и наградите, моля запознайте се с официалните правила на програмата „Нестле за по-здрави деца“, публикувани на сайта.

 [Линк към пълните правила за участие: \(линк\)](#)

### Бърз чеклист за старт

Преди да започнете, хвърлете бърз поглед на този списък. Ако отметнете повечето точки – значи сте напълно готови.

- Запознахме се с програмата „Нестле за по-здрави деца“ и нейните основни теми.
- Подадохме заявка за участие чрез директора на учебната институция.
- Имаме достъп до образователните видеа и материалите на програмата.
- Избрахме с кои модули ще работим и кога ще ги включим в учебния процес.
- Планирахме поне една дейност, в която всички записани деца ще се включат.
- Решихме дали и в кой конкурс бихме искали да участваме (по желание).
- Знаем къде да зададем въпрос, ако имаме нужда от съдействие.
- Готови сме да започнем с малка стъпка – едно видео, един урок, една идея.

### И помнете

Не е нужно всичко да бъде перфектно. Важно е да бъде истинско, смислено и съобразено с вашата класна стая.

Всяка малка стъпка днес помага за изграждането на добри навици за по-здраво бъдеще.

НЕСТЛЕ за  
ПО-ЗДРАВНИ ДЕЦА 

