

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Училище за здравословен начин на живот

Балансираното хранене е въпрос на култура, която се възпитава още от детска възраст.

През тази година темата на Европейски ден на спорта в училище ще бъде „Здравословен начин на живот“- повишаване на здравното образование, чрез прилагане на принципите на здравословния начин на живот – балансирано хранене, съчетано с физическа активност.

Идеи за включване по темата „Здравословен начин на живот“:

Във Вашата програма, посветен на здравословния начин на живот може да включите:

- конкурси –например - „Здравословен десерт“- вълчете учениците в мини-състезание за здравословен десерт, който всеки да приготви в къщи и да презентира пред съучениците си
- дискусия в час на класа – организирайте дискусия между учениците по темата за присъствието на плодове и зеленчуци в ежедневното меню на ученика
- образователни игри – организирайте различни игри с цел чрез забавление децата да научат полезни факти за плодовете и зеленчуците, употребата на вода и пр.

Игри:

1. „Познай плода“

В съд поставяме различни плодове (или зеленчуци), като със затворени очи всеки от участниците вади по един плод, разгадавайки какъв е той. Учениците трябва да разчитат единствено на осезанието си, за да разберат какъв плод държат в ръцете си. При правилен отговор участникът получава 10т.. Печели участникът събрал по-голям брой точки и познал повече плодове.

Играта може да се играе от 2 ученика един срещу друг или по отбори.

2. „Земята на съкровищата“

Изберете 10 различни вида плодове и зеленчуци. Хубаво е да изберете поне 4 от тях да са непознати и екзотични. Например: Авокадо, сладък картоф, манго, личи. Скрийте ги хубаво под храсти, в основата на дървета, столчета, пейки и т.н. в двора на училището. Дайте на всяко дете пазарска чанта и му поставете задачата да намери „съкровището“ най-бързо. Когато децата се върнат попитайте ги какъв е плода, от къде идва, какъв вкус има и за какво се използва.