

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА „ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА“

Ето как преминаха заниманията в нашето училище!

1. Модул „Хапвай питателна и разнообразна храна“

Учениците научиха кои са основните хранителни вещества. Доказаха наличието на мазнини в мляко. Изследваха наличието на нишесте в различни хранителни продукти – картоф, хляб, кисело мляко, закуска за 1-4 клас, т. нар. подкрепителна закуска. Чрез направените опити се убедиха в липсата на нишесте в млякото, предлагано по програма Училищно мляко и в неговото високо качество.

2. Модул „Контролирай порциите си“

Учениците придобиха първи умения да подреждат храни в своите чинии, да комбинират правилно и здравословно различните типове храни. Знаят вече как да приготвят своята собствена кутия за обяд и в какво количество да сложат от здравословните храни.

3. Модул „Избери водата“

Учениците са убедени в жизнено важното значение на водата за всички живи организми . Научиха да различават първите признаци на дехидратация при човека, разбраха, че да се пият газирани напитки вместо не е препоръчително, защото тези напитки съдържат захар . Запознаха се с фактите по какъв процент е водата в различните органи на човешкото тяло. Знаят за препоръчителния дневен прием на вода.

4. Модул „Играй активно“

Игрите са важен момент от ежедневието на децата. Те се запознаха, че движението е здраве, че всеки ден трябва да се изминават минимум 1000 крачки, изброиха своите любими игри в урок 4, знаят, че движението укрепва мускулната система , игрите ги правят здрави и весели, карат ги да се чувстват по- добре.

5. Модул „Наслаждавай се на храната със семейството си“

Много емоционален модул. Децата бяха ентузиазирани, весели, словоохотливи. Разказваха за това, колко е важно да си със семейството си , да се ходи на походи семейно, да се хапва здравословна храна, някои предложиха своя здравословна рецепта , наблягаха на факта, че храната трябва да е питателна и здравословна и да се стремят да съдържа всички хранителни вещества. Интересен е фактът, че като своя рецепта предлагаха меню, което съдържа всички хранителни вещества, а когато им се задаваше въпрос : А десерт? – предлагаха плод.

Проектът и неговото приемане от учениците ни накара да се замислим колко обичат децата да се говори за храна и вода , за здраве и движение, за рецепти и готвене, за пикник и приятни игри на открито. Човешкият организъм не може да расте и се развива без приток на хранителни вещества. След приключване на проекта „ По-здрави деца“ ще продължим започнатата тематика и ще я разгърнем към по-големите ученици, така тя ще обхване цялото училище .Вниманието ни ще бъде към изучаване на състава и свойствата на основните групи вещества .

Предвидили сме ежемесечно провеждане на дейности и сме ги планирали по следния начин:

1. **Първа тема** : Свойства на Белтъци – сложни химически съединения, важна съставна част на протоплазмата на всички растителни и животински клетки. Особено богати на белтъчни вещества – месо, сирене, яйца, боб, леща, грах и др.
- **ИЗГОТВЯНЕ НА ПРЕЗЕНТАЦИЯ**
2. **Втора тема:** Свойства на мазнини- съставна част на нашата храна. Разделят се на растителни и животински.
- **ТАБЛО В УЧИЛИЩНИЯ СТОЛ**
3. **Трета тема:** Мляко- Първата среща на човека с храната започва с млякото. Само това е достатъчно, за да се убедим в неговото значение. Затова е интересно да бъдем запознати със съдържанието му , както и с негови свойства.
- **ТАБЛО В УЧИЛИЩНИЯ СТОЛ**
4. **Четвърта тема** :Вода- учениците са въведени в темата вода и действието ѝ върху Земята от часовете по Човекът и природата и Околен свят, както и от часовете по проекта „По здрави деца“. Това е достатъчна основа за надграждане на знанията.
- **ПРЕЗЕНТАЦИЯ В ЧАС НА КЛАСА- ОБЩ ЗА КЛАСОВЕТЕ**
5. **Запознаване с професията на готвача и включване към инициатива на ОЛА.**