

Насоки за родители и специалисти

Уважаеми родители и колеги,

Тази книжка е създадена, за да подкрепи децата в предучилищна и училищна възраст в изграждането на здравословни навици под формата на игра и насърчаване посредством забавни ежедневни предизвикателства.

Как да използвате книжката?

Тук ще откриете с кратко видео как се сгъва книжката.

Всеки ден детето ще изпълнява постижими задачи. Когато изпълни задача, може да я **отбележи с "X"** в кръгчетата към съответната тема - така печели **1 точка**. В края на всяка седмица може да сметне събраните точки и да се радва на постигнатия напредък.

Цели на книжката

- Да помогне на децата да изградят полезни навици по забавен и лесен начин.
- Да развие чувство за отговорност и удовлетворение от постигнатото.
- Да приеме и имплементира здравословния начин на живот в ежедневието си плавно и без усещане за натиск.

Продължителност

Книжката е предвидена за **три седмици**. Ако желаете, можете да я принтирате отново и да продължите упражнението. Времетраенето може да се адаптира според темпото и интереса на детето.

Вдъхновение

Паспортът е вдъхновен от идея, разработена в Германия от екип експерти с дългогодишен опит в областта на здравето, движението, храненето и педагогиката.

Защо избрахме тези области?

Хранене - За да имат децата ни енергията ежедневно да играят, изучават света и да бъдат подвижни, тялото им има нужда от вкусна и полезна храна. Колкото по-добре се грижим за храненето им, толкова повече сила и настроение ще имат те.

Движение - Да бъдат физически активни поддържа подрастващите здрави, дейни, бодри и по-концентрирани.

Дигитални устройства - Телефоните, компютрите и телевизорът са неизменна част от ежедневието ни, но именно те "крадат" от времето на децата за игри, разходка сред природата и общуването с приятели.

Нека заедно се опитаме да ги вдъхновим в това да ги използват разумно.

За постигане на по-добри резултати се препоръчва преди започването с упражненията в книжката да поговорите с детето/децата си по гореизброените теми, да внесете разяснения по отделните точки и да обясните защо е важно да изградим здравословна рутина в ежедневието си.



Очакваме с нетърпение да разкажеш
своите преживявания!

Дерзайте!

живот.
познаването, щастлив и пълен с енергия
стъпка по стъпка вогат го по-

Нека се впуснем в това забавно
предизвикателство!
Своята успешност ми забравяне
помисляме **заедно** начин га
отправяме **успеха** - с разходка го
любимост или нова истинна игра, а
може би съвдвгането на друго Ваше
жевание.

Скъпи деца,

на

принадлежи

ПАСПОРТ

ЗДРАВЕН

моз

ДИГИТАЛНИ УСТРОЙСТВА

1. ПЪРВО ДОМАШНИТЕ, ПОСЛЕ ЕКРАНА
- Написал ли си си домашните преди да включиш устройството?



2. ПЛАНИРАНО ЕКРАННО ВРЕМЕ
- Предварително помисли колко време ще бъдеш пред екрана и използвай аларма/таймер, за да ти напомни кога е време да започнеш със следващото занимание.

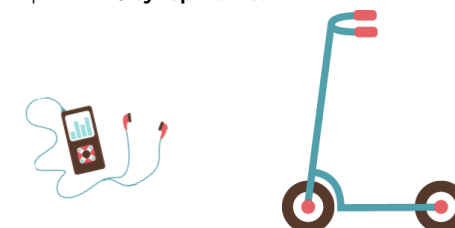


3. ЧАС ПРЕДИ СЪН БЕЗ ЕКРАН
- Ще оставиш ли телефона или таблета извън стаята, в която спиш?



4. БЕЗ ТЕЛЕВИЗОР В ДЕТСКАТА СТАЯ
- Ако в стаята ти няма телевизор (или решиш да го махнеш), печелиш еднократно **20 суперточка**.

5. МОЖЕШ ЛИ ДА СЕ ПРЕВЪРНЕШ В ОФЛАЙН-НИНДЖА?
- Ако си намалил времето за употреба/забравил си за електронните устройства получаваш еднократно **20 суперточка**.



Здравен паспорт

Здравен паспорт

ИМЕ

РОЖДЕН ДЕН

УЧИЛИЩЕ

НАМАЛИЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЕТО

АДРЕСИ:

ПРЕДМЕТ

ХРАНА

СПОРТ

ХОБИ

ИГРА

ЖИВОТНО

КАК

4. МЕЖДИННИ СНАКОВЕ
- Замени/ограничи сладкишите, чипса и другите лакомства с плодове и зеленчуци. Пет порции на ден са достатъчни да растеш здрав и бодър (една порция = колкото побира твоята ръка).



5. ХРАНЕНЕ БЕЗ РАЗСЕЙВАНЕ
- Можеш ли по време на закуска, обяд и вечеря да не гледаш телевизия и да не играеш игра, а да се наслаждаваш на храната?



6. ГОТВИМ ЗАЕДНО
- А помогна ли при приготвянето на храната?



ДВИЖЕНИЕ

РАЗХОДКА

1. ПРЕКАРАЙ ПОВЕЧЕ ОТ ЧАС СРЕД ПРПДОГАТА ИЛИ В СПРАГА/СЕВНОТО.

2. ИГРИ НАВЪН

3. ДЕЙНОСТИ ЗАЕДНО

1. РАЗХОДКА

2. ИГРИ НАВЪН

3. ДЕЙНОСТИ ЗАЕДНО

ХРАНЕНЕ

1. ЗАКУСКА ПРЕДИ УЧИЛИЩЕ
- Вкусната закуска е супер гориво за мозъка и мускулите ти, постарай се да похапнеш преди да тръгнеш за училище.



2. НАПИТКИ
- Намали или изключи соковете и газираното и опитай да пиеш по шест чаши вода на ден, като размерът на чашата се определя от това да пасва на големината на твоята ръка.



3. СПОДЕЛЕНО ПОХАПВАНЕ
- Наслади се на поне едно от храненията в компанията на семейството или приятелите си.

