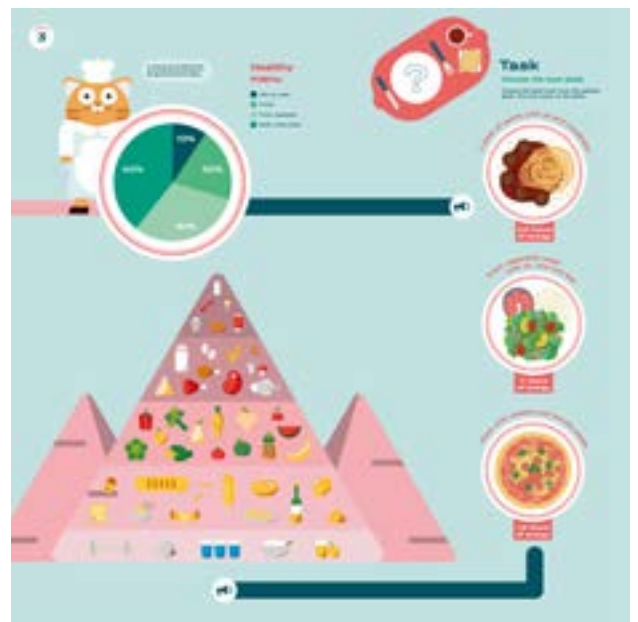
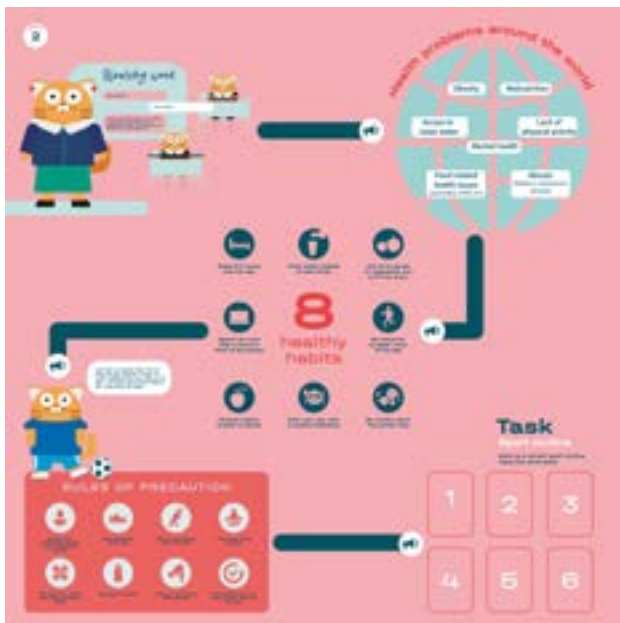


ЗДРАВЕ И БЛАГОСЪСТОЯНИЕ: СЪВЕТИ ЗА ФИЗИЧЕСКО И ПСИХИЧЕСКО ЗДРАВЕ

Дигитален образователен мат & кодиране

НАЧАЛО



КРАЙ

Номер на проекта:

2023-1-IT02-KA220-SCH-000157934

Финансиран от Европейския съюз.
Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



АНАЛИЗ НА КОНТЕКСТА

7

0





7/8 г.



ЗДРАВЕ И БЛАГОСЪСТОЯНИЕ: СЪВЕТИ ЗА ФИЗИЧЕСКО И ПСИХИЧЕСКО ЗДРАВЕ

Структура на обучителната програма

Този мат е разработен в 4 срещи от около един час всяка, които трябва да бъдат завършени последователно. Това ръководство илюстрира практическите указания за всяка дейност и свързаното с нея време.

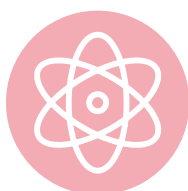
Сценарий

В годините на формиране на детството, създаването на силни навици за здраве и благополучие е от решаващо значение за дългосрочното физическо и психическо развитие. Децата не само растат бързо, но са и силно впечатлителни, което прави този период идеален за въвеждане на основни практики, които ще оформят бъдещото им здраве. За съжаление, много деца нямат знания или мотивация да гадат приоритет на личното здраве, хигиена и хранене.

Програмата на този мат се стреми да преодолее тази празнина, като предостави на децата знанията и инструментите, от които се нуждаят, за да поемат отговорност за собственото си благополучие. Основната цел е да насърчи положителни промени в личната хигиена и хранителните навици чрез интерактивни и увлекателни дейности. Като учим децата на значението на правилната хигиена, балансираното хранене и грижата за себе си по забавен и достъпен начин, ние се надяваме да вдъхновим поколение от здрави хора, които разбират стойността на грижата за телата си.

Този дигитален мат се занимава с тези проблеми, използвайки измислена история за котка на име Лу, която има затруднения с ежедневието си и се нуждае от помощ. Той често спи до късно и няма време да закуси правилно, да се измие добре, да прави упражнения: като цяло сутрините му са госта забързани. Той също така не се вслушва в съветите на родителите си, когато му казват как да се храни здравословно и какви навици следва да формира. Той иска да стои до късно, да гледа телевизия или да играе на компютърни игри през цялото време и често е много уморен и в лошо настроение. Децата, заедно с измисления герой Мис Ягода, ще трябва да помогнат на Лу да бъде по-организиран, по-здрав и по-щастлив.

Включени предмети



Природни науки



Гражданско образование



Технологии

Педагогически потребности

За деца на възраст 7-8 г. педагогическите нужди в рамките на този мат ще се насочат към насърчаване на ангажираността, опростяване на сложни концепции и насърчаване на практическото учене. Ето кои са обхванатите ключови педагогически нужди:

- Основни познания за здраве и хигиена. Децата на тази възраст се нуждаят от ясни, прости обяснения относно личната хигиена (напр. миене на ръцете, миене на зъбите) и здравни практики (напр. балансирана диета), които могат да бъдат преподавани чрез интерактивни уроци с използване на подходящ за възрастта език и визуални материали. Простите предизвикателства също насърчават децата да практикуват и усвояват здравословни навици;
- Интерактивно и забавно обучение. Включването на игри, разказване на истории и интерактивни викторини прави ученето за здравето забавно и ангажиращо, което помага за поддържане на интереса и мотивацията на децата;
- Социално и съвместно обучение. Груповите дейности, като работа в екипи по проекти, свързани със здравето, позволяват на децата да се учат от своите връстници и да изграждат социални умения чрез споделяне на опит;
- Изграждане на емоционално съзнание и самочувствие. Дейностите, които свързват грижата за себе си с емоционалните ползи, като позитивното чувство след тренировка или здравословно хранене, помагат на децата да разберат връзката между здравето и благосъстоянието, докато положителното насърчение повишава самочувствието.

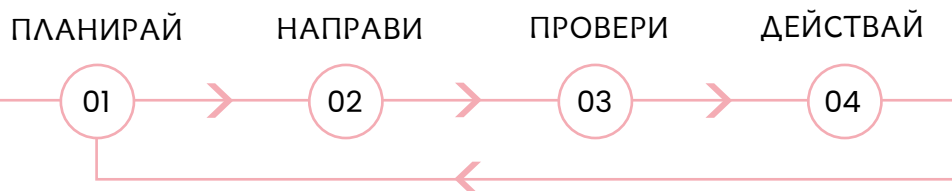
Педагогически цели

Педагогическите цели на мата за здраве и благополучие и свързаните с тях теми за деца на възраст 7-8 години могат да бъдат очертани, както следва:

- Разбиране на значението на основните хигиенни практики (напр. миене на ръцете, миене на зъбите) и как те предотвратяват заболяване;
- Учене за балансираните диети, ролята на закуската и ползите от консумацията на плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни за цялостното здраве;
- Придобиване на знания за различни групи храни (протеини, въглехидрати, мазнини) и как всяка поддържа функциите на тялото;
- Изграждане на здравословни навици като поддържане на хигиена след училище, хранене с питателни закуски и организиране на балансиран дневен график;
- Учене как редовната физическа активност подобрява физическата форма, нивата на енергия и психическото благополучие;
- Разбиране за основните глобални здравни проблеми (напр. недोхранване, липса на чиста вода) и прости начини, по които те могат да бъдат предотвратени;
- Разпознаване на емоционалните ползи от добрата хигиена, храненето и физическата активност, като свързват физическото здраве с това да се чувстват добре.

Методология

ЦИКЪЛЪТ НА ДЕМИНГ (цикъл PDCA) е метод за внедряване на непрекъснати подобрения, тестване на промени и решаване на проблеми.



01_Планиране и насрочване на учебни единици/дейности

02_Извършване на дейностите (учебни единици; теоретични занятия; практическо обучение/лабораторни занятия).

03_Непрекъснат контрол, че целите са постигнати и че всички ученици са придобили нови умения по хомогенен начин.

04_В края на всяка сесия учителят оценява работата, наблюдава и идентифицира критични проблеми и начини за прилагане на коригиращи действия за в бъдеще.

ЛИЧНО ЗДРАВЕ & СУТРЕШНА РУТИНА

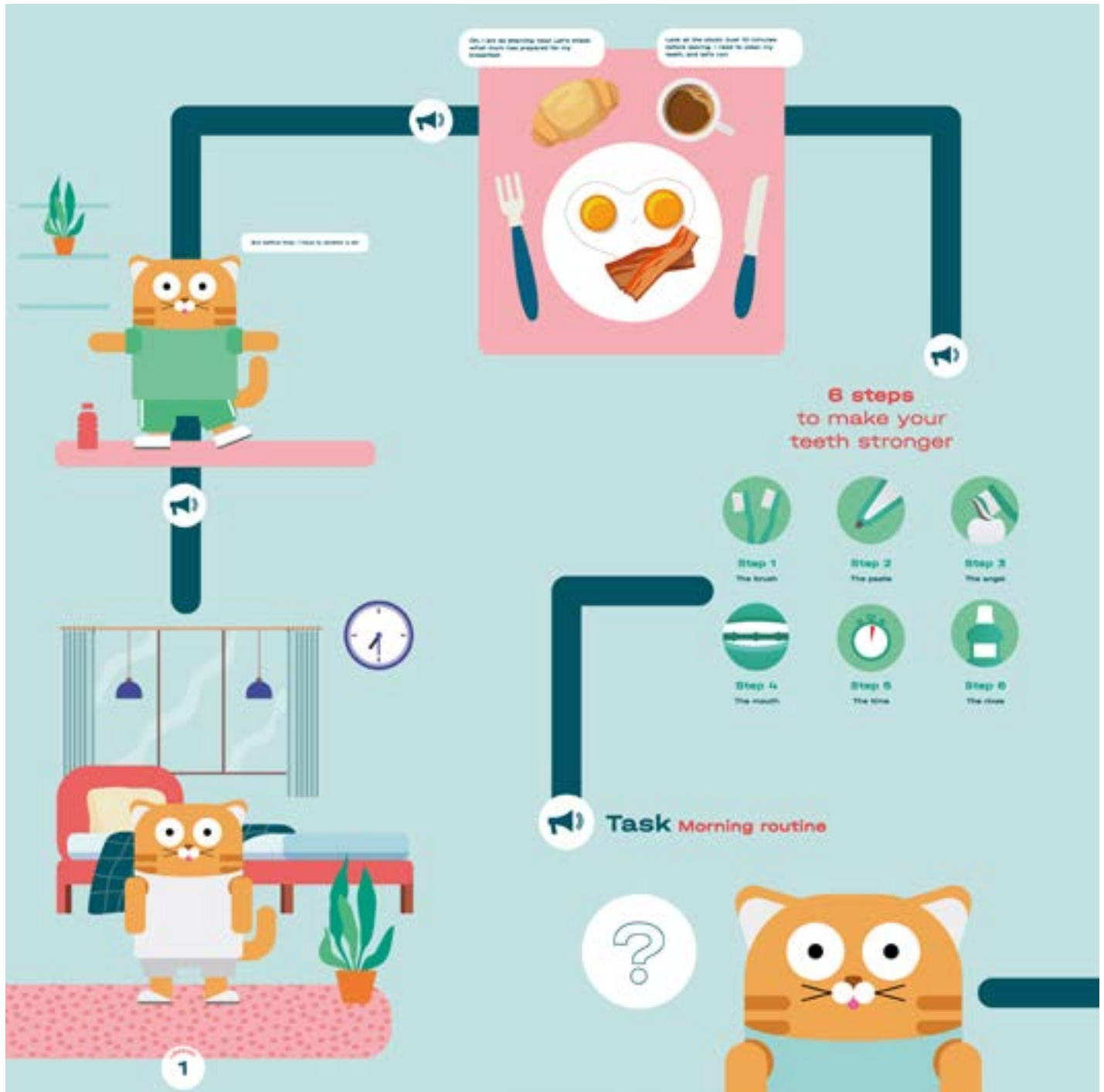


1
УРОК



Този раздел от картата е посветен на първия урок.

На графично ниво той представя всички елементи, полезни за разказване и свързаните с тях дейности.



Децата ще придобият основни знания и практически умения за поддържане на лично здраве чрез правилна хигиена, хранене и физическа активност. Целта включва:

- Разбиране на основите на личната хигиена: защо миенето на ръцете, миенето на зъбите и редовното къпане са важни за предотвратяване на заболявания и поддържане на здравето;
- Научаване как се разпространяват микробите: откриване как лошите хигиенни практики могат да доведат до разпространението на бактерии и вируси и как да ги спрете;
- Разпознаване на ролята на закуската: разбиране защо закуската е най-важното хранене за деня, осигуряващо енергията и хранителните вещества, необходими за училище и игра;
- Проучване на въздействието на балансираното хранене: идентифициране как питателните ястия помагат на тялото да расте, да остане здраво и да се бори с болестите, със специален фокус върху избора на здравословна храна;
- Оценяване на важността на ежедневната физическа активност: разбиране как редовните упражнения допринасят за по-силни мускули, подобрена концентрация и емоционално благополучие;
- Изграждане на ежедневна рутина: научаване как да създадете балансирана рутина, която включва добра хигиена, здравословна закуска и редовни упражнения, за да започнете деня положително.

Историята и свързаните с нея дейности изискват:

- възпитател, който участва активно по време на урока;
- дисплей, на който да се показва картата по време на и след четенето на история и както и да се гледат видеоклиповете, предложени за някои дейности;
- компютър/таблет, с който децата могат да извършват част от дейности и програмиране на Scratch (безплатна среда за програмиране, с графичен език за програмиране).

ВНИМАНИЕ:

Време на корекция

Грешка в STEAM е фундаментален момент: всички грешки учат на нещо и от тях можем да се учим и подобряваме заедно. Грешката трябва да бъде коригирана по положителен начин, без никакво наказание (порицание, отрицателна оценка и т.н.) Корекцията включва цялата група в търсене на най-добрите решения и обясняване на причините (кооперативно учене – колективен интелект).

РАЗКАЗ (СТЪПКА 1) – 5 мин

Първите 5 минути ще бъдат посветени на разказване на история. По време на разказа педагогът ще прожектура картата на екрана и включва децата с подходящи въпроси.

ВЪВЕДЕНИЕ / ВИДЕО – 10 мин

Обучителят представя темата за значението на здравословната сутрешна рутина, като започне групова дискусия и след това покаже два обяснителни видеоклипа.

ДЕЙНОСТ 1 / ДИСКУСИЯ – 15 мин

Децата, водени от педагога, разсъждават как да помогнат на котката Лу (главен герой на историята) да изгради здравословни навици след събуждане.

ДЕЙНОСТ 2 / ДИСКУСИЯ И ВИДЕО – 15 мин

Децата ще правят предложения за по-здравословна закуска за котката Лу. Педагогът, след като остави децата да се изразят, показва видео с прости рецепти за приготвяне у дома.

ДЕЙНОСТ ПО SCRATCH КОДИРАНЕ (СТЪПКА 2) – 15 мин

Тази дейност е за въвеждане на блоково програмиране на Scratch.

Стъпка 1

Педагогът чете внимателно историята на децата, като ги насърчава да участват. В тази първа част котката Лу, главният герой на историята, се събужда и прави нездравословни неща.

Лу стана рано сутринта. „Страхотно“ – помисли си той – „ще имам малко време да поизграя на видео игри преди училище“. Без да се измие или да закуси, той отиде направо до бюрото си и включи компютъра. Когато майка му го извика за закуска, той просто каза: „Сега не съм гладен, ще взема нещо в училище“ и продължи да играе.

Но почакайте – това ли е правилното нещо, което трябва да направите първо сутрин? Помогнете на Лу да организира рутината си по по-добър начин.

ВЪВЕДЕНИЕ

След като прочете историята, учителят прави въведение в темата, като представя първата част от картата. След това преподавателят ще покаже два кратки видеоклипа.

В първия урок преподавателят въвежда ключови аспекти на личното здраве, като се фокусира върху важността на хигиената, храненето и физическата активност. Чрез увлекателни обяснения и подходящи видеоклипове децата ще научат как тези ежедневни навици допринасят за цялостното им благосъстояние.

Защо е важно да си мием лицето и зъбите?

Педагогът обяснява как микробите и мръсотията се натрупват по кожата и в устата ни през целия ден. Миенето на лицето ни помага да премахнем потта, маслото и бактериите, които могат да причинят кожни проблеми, докато миенето на зъбите предотвратява кариесите и заболяванията на венците, като премахва плаката и частиците храна. Урокът подчертава как тези прости хигиенни практики не само ни карат да изглеждаме и да се чувстваме чисти, но и ни предпазват от болести.

Как закуската влияе на енергията ни през целия ден?

Децата ще открият, че закуската е като „гориво“ за техните тела. След дълга нощ на сън телата ни се нуждаят от енергия, за да функционират правилно, а питателната закуска дава тласък на метаболизма ни, осигурявайки енергията, необходима за училище, игра и концентрация. Преподавателят подчертава как пропускането на закуска може да доведе до ниска енергия, лош фокус и умора, докато здравословната закуска (богата на фибри, протеини и витамини) задава положителен тон за останалата част от деня.

Какво е значението на упражненията за поддържане на тялото и ума ни здрави? Урокът също така обхваща как редовната физическа активност укрепва мускулите, подобрява здравето на сърцето и повишава настроението. Децата научават, че упражненията не означават само да бъдат във форма; те помагат на мозъците им, като подобряват паметта, концентрацията и дори ги карат да се чувстват по-щастливи, като освобождават ендорфини – химикали на щастието. Педагогът използва забавни примери, като бягане или игра, за да покаже как поддържането на активност не само ги прави по-силни, но и ги кара да се чувстват по-уверени и фокусирани в училище.

Като свързва хигиената, храненето и упражненията с ежедневието им живот по забавен и увлекателен начин, този урок има за цел да вдъхнови децата да възприемат тези навици като част от рутината си за по-здравословен начин на живот.

Педагогът дава на децата да гледат два видеоклипа. Първият се нарича **Благополучие за децата: Здравословни навици** и е от 2021 г. Той показва по прост начин концепцията за гумата здравословно.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

Второто видео се фокусира върху здравословната сутрешна рутина. Тази много кратка лента, наречена **Сутрешна рутина – Бенджи за начинаещи** също от 2021 г., показва както простотата, така и ефективността на здравословните навици.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

ДЕЙНОСТ 1

Педагогът започва дискусия по темата за здравословното ежедневието с децата, оставяйки ги да се изразят, като споделят своите идеи и личен опит. Когато е необходимо, педагогът използва обяснителните илюстрации на картата.

Педагогът започва интерактивна дискусия с участието на Лу, главния герой на историята, с когото децата могат лесно да се идентифицират. Те са поканени да предложат какво трябва да направи Лу, за да започне деня по здравословен и продуктивен начин.

Чрез тази дейност децата обмислят и предлагат предложения, които възпитателят може да запише на дъската. Като дискусията разгръща, педагогът насочва децата да се съсредоточат върху важни сутрешни навици.

Например:

- **Измиване на лицето и старателно измиване на зъбите:** Децата предлагат Лу да измие лицето си и да измие зъбите си, като използва ръководството от б стъпки, внимателно илюстрирано на картата. Тези стъпки започват с намокряне на четката за зъби, нанасяне на точното количество паста за зъби, измиване на всички страни на зъбите, изплакване и накрая изсушаване на лицето. Преподавателят подчертава как тази рутинна поддържа Лу свеж, премахва микробите и предотвратява кариеса.
- **Оправяне на леглото:** Някои деца може да предложат Лу да оправи леглото си, след като се събуди. Педагогът обяснява как този малък навик помага на Лу да започне деня да се чувства организиран и отговорен, създавайки подредено пространство, което насърчава концентрацията и спокойствието.
- **Правене на упражнения:** Педагогът насърчава децата да мислят за начини, по които Лу може да движи тялото си преди закуска, като разтягане, скачане или кратка разходка из къщата. Това помага на Лу да събуди мускулите си и да увеличи енергията си за деня, показвайки на децата как упражненията могат да бъдат забавни и енергизиращи.
- **Помогане на мама или татко да приготвят закуска:** Децата също предлагат Лу да помогне на родителите си в кухнята, като подреди масата или пригответи здравословна закуска. Това помага да се засили значението на семейната работа в екип и научаването да се прави питателен избор на храна.
- **Закусване:** Накрая децата са съгласни, че Лу трябва да се наслаждава на балансирана закуска, като овесена каша, яйца или плодове, за да захранва тялото си за училище и игра. Педагогът подчертава как закуската осигурява на Лу енергията, от която се нуждае, за да остане фокусиран и активен през целия ден.

Като активно включва децата в определянето на сутрешната рутинна на Лу, педагогът не само ги учи на здравословни навици, но също така им позволява да възприемат тези идеи като техни, като ги насърчава да включат подобни здравословни навици в техния живот.

ДЕЙНОСТ 2

Педагогът започва дискусия по темата за здравословната закуска с децата, като ги оставя да се изкажат, като споделят своите идеи и личен опит.

Педагогът иницира оживена групово дискусия за важността на здравословната и балансирана закуска. За да ангажират децата, те се съсредоточават върху котката Лу, главен герой на историята, и молят децата за помощ, за да се уверят, че Лу започва деня си с правилния избор на храна. Децата имат за задача да обмислят идеи какво трябва да яде Лу, за да развие рутинна здравословна закуска.

Педагогът насърчава децата да предлагат различни храни, които осигуряват енергия и хранителни вещества, като ги подтиква да мислят отвъд сладките зърнени закуски или закуски. Децата могат да предложат плодове, пълнозърнести храни, яйца или кисело мляко. Докато споделят идеите си, преподавателят обяснява защо тези храни са добър избор – подчертавайки как плодовете осигуряват витамини, пълнозърнените храни дават дълготрайна енергия, а богатите на протеини храни като яйцата помагат за изграждането на силни мускули.

Дискусията не само засилва значението на баланса в храненето, но също така дава на децата възможността да помогнат на Лу, като ги мотивира да прилагат тези уроци в собствената си рутинна по отношение на закуската.

След груповата дискусия педагогът показва на децата видео, наречено **5 БЪРЗИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ЗАКУСКИ ЗА ДЕЛНИЦИТЕ** – в рамките на по-малко от 5 минути, лесни идеи за рецепти! Предоставя разнообразие от рецепти, които децата могат да приготвят с родителите си за протички, но питателни и здравословни закуски.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

Стъпка 2

Педагогът помага на децата да изпълнят блоковия програмен код на Scratch.

По време на този урок класът, воден от преподавателя, ще използва блоково програмиране на Scratch, следвайки стъпките, обяснени в първата глава на специалната допълнителна брошура, наречена ***MAT2. Грамотност по кодиране за уроците.***

ЗДРАВНИ ПРОБЛЕМИ & КАК ДА ГИ ИЗБЕГНЕМ



Healthy week

2

УРОК



2

Healthy week

Learn about the importance of a healthy diet and how to make it. You will learn about the different types of food and how to choose the right ones. You will also learn about the importance of exercise and how to stay active.

Health problems around the world

- Obesity
- Malnutrition
- Access to clean water
- Lack of physical activity
- Mental health
- Food related health issues (pesticides, GMO, E1)
- Abuses (tobacco, substances, alcohol)

8 healthy habits

- Sleep 8-11 hours over the day
- Drink water instead of soft drinks
- Aim for 5 servings of vegetables and 2 of fruit every day
- Stand not more than 2 hours in front of the screen
- Be active for at least 1 hour of the day
- Choose healthy snacks to eat
- Start your day with a healthy breakfast
- Be mindful about the portion size

Task: Sport routine

Build up a correct sport routine, using the cards given.

1	2	3
4	5	6

RULES OF PRECAUTION

- Wash your hands regularly with soap and water
- Wear your seat belt every day
- Wear your seat belt every time
- Don't drink and drive
- Don't use your phone while driving
- Don't use your phone while driving
- Don't use your phone while driving
- Don't use your phone while driving

В този раздел децата ще изследват по-широки здравни теми, като глобални здравни проблеми и въздействието на физическата активност върху тялото и ума.

Целите могат да бъдат разделени на две макро области, които включват:

1. Учене за глобалните здравни проблеми и как могат да бъдат избегнати:

- Разбиране на често срещаните глобални здравни предизвикателства, като недोхранване, липса на достъп до чиста вода и инфекциозни заболявания, и как те засягат хората в различни части на света;
- Обсъждане на прости превантивни мерки, като ваксинации, чиста питейна вода и подходящи санитарни условия, и как те могат драстично да подобрят глобалните здравни резултати;
- Насърчаване към съпричастност, като на децата се помага да разберат как здравните проблеми влияят на различните общности и вдъхновяват чувство за отговорност.

2. Учене за значението на физическото възпитание и физическите упражнения за здравето на тялото и ума:

- Разбиране как редовната физическа активност укрепва мускулите, подобрява здравето на сърцето и помага за поддържане на здравословно телесно тегло;
- Изследване на ползите за психичното здраве от упражненията, като намаляване на стреса, повишаване на настроението и подобряване на концентрацията, което води до по-добро обучение и емоционален баланс;
- Насърчаване на активното участие в ежедневни физически дейности, от организирани спортове до прости упражнения, и обяснете как физическото възпитание помага за развитието на умения за работа в екип, дисциплина и самочувствие;
- Научете децата как физическите упражнения поддържат мозъчната функция, подобрявайки паметта и когнитивните умения.

Историята и нейните дейности изискват:

- възпитател, който участва активно по време на урока;
- дисплей, на който да се показва картата по време на и след изчитането на история, както и за гледане на видеоклиповете, предложени за някои от дейностите;
- компютър/таблет, с който децата могат да извършват част от дейностите и програмирането на Scratch (безплатна среда за програмиране, с графичен език за програмиране).

ВНИМАНИЕ:

Време на корекция

Грешка в STEAM е

фундаментален момент: всички

грешки учат на нещо и от тях

можем да се учим и подобряваме

заедно. Грешката трябва да бъде

коригирана по положителен начин,

без никакво наказание (порицание,

отрицателна оценка и т.н.)

Корекцията включва цялата група

в търсене на най-добрите решения

и обясняване на причините

(кооперативно учене – колективен

интелект).

РАЗКАЗ (СТЪПКА 1.1) – 5 мин

Първите 5 минути ще бъдат посветени на първата част от разказа. По време на разказа преподавателят прожектира картата на екран.

ДЕЙНОСТ 1 / ДИСКУСИЯ И ВИДЕОКЛИПОВЕ – 15 мин

Педагогът ще въведе темата за здравните проблеми в обществото. След това класът ще гледа три обяснителни видеоклипа.

ДЕЙНОСТ 2 / ДИСКУСИЯ И ДЕЙСТВИЕ – 15 мин

Педагогът показва на децата част от картата и след това ги насърчава да направят дневник, в който да запишат своята рутина.

РАЗКАЗ (СТЪПКА 1.2) – 5 мин

Други 5 минути ще бъдат посветени на втората част от разказа. По време на разказа преподавателят прожектира картата на екран.

ДЕЙНОСТ 3 / ДИСКУСИЯ И ВИДЕОКЛИПОВЕ – 10 мин

Педагогът започва групова дискусия за значението на физическата активност и нейните положителни ефекти. След това класът ще гледа два видеоклипа.

ДЕЙНОСТ 4 / ДИСКУСИЯ – 15 мин

Децата, водени от педагога, ще обмислят, за да помогнат на котката Лу (главният герой на историята) да изгради правилна спортна рутина.

КОДИРАНЕ ВЪРХУ SCRATCH (СТЪПКА 2) – ПРЕЗ ЦЕЛИЯ УРОК

По време на урока децата ще правят блоково програмиране на Scratch.

Стъпка 1

Педагогът чете внимателно историята на децата, като ги насърчава да участват. Лу е в час, където учителят обяснява някои от основните здравословни проблеми, които имаме като общество.

Част 1: Здравни проблеми

Лу едва започва да разбира колко голям е проблемът с нездравословните навици. Когато отиде на училище на следващия ден, неговата класна ръководителка г-жа Ягода ги научи за някои от основните здравословни проблеми, които имаме като общество. Той никога не бе предполагал, че възрастните също се борят със здравословни проблеми и голяма част от тях се дължат на нездравословното им хранене и лоши навици. Г-жа Ягода обясни за затлъстяването, недохранването, достъпа до чиста вода, психичното здраве, здравните проблеми, свързани с храната (пестициди, ГМО, добавки още известни като Е-та), липсата на физическа активност, злоупотребите (тютюн, алкохол и т.н.) и това наистина накара Лу да се замисли как всички тези проблеми могат да бъдат преодолени.

ДЕЙНОСТ 1

След като прочете историята, педагогът прави кратко въведение за някои здравословни проблеми и за важноста на физическото и психическото здраве. След това преподавателят дава възможност на децата да гледат три обяснителни видеоклипа.

Педагогът въвежда темата, като въвлеча децата в обмислена дискусия за някои от най-често срещаните здравословни проблеми, с които хората се сблъскват по света. Използвайки прост, достъпен за децата език, се обясняват ключови проблеми като затлъстяването, причинено от нездравословни диети и липса на физическа активност, и недохранване, при което някои хора не получават достатъчно от правилните видове храна, за да останат здрави.

Преподавателят засяга и значението на достъпа до чиста вода, обяснявайки как милиони хора се борят с небезопасна питейна вода, която може да доведе до заболявания. Те продължават, като обсъждат психичното здраве, като се уверяват, че децата разбират, че точно както е важно да се грижим за телата си, ние също трябва да се грижим за умовете и чувствата си.

Разговорът се разширява до здравословни проблеми, свързани с храната, като опасностите от пестицидите, генетично модифицирани организми (ГМО) и нездравословни добавки (Е), открити в преработените храни, помагайки на децата да осъзнаят как това, което ядат, може да повлияе на здравето им. Чрез използване на сравними примери и свързване на тези проблеми със ситуации от реалния живот, учителят помага на децата да разберат как тези глобални проблеми засягат хората в различни части на света и защо грижата за тяхното здраве чрез добри навици може да направи голяма разлика в предотвратяването на тези предизвикателства.

Педагогът сега позволява на децата да гледат няколко видеоклипа. Първият се нарича **Какво е недохранване?**, публикуван от Станфордския център за здравно образование през 2023 г. Той обяснява по много прост начин причините и различните видове недохранване при дете на възраст между 2 месеца и 5 години.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

Второто видео се нарича **Психично здраве за деца – Положителни навици за добро психично здраве** от 2023 г. Обяснява какво е психичното здраве, кои аспекти му влияят и как хората, включително децата, могат да се грижат за него.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

Последното видео се казва **Как храната влияе на мозъка ви - Миа Накамули**, публикувано от Ted-Ed през 2016 г. То показва, че всеки избор на храна има пряко и трайно въздействие върху най-важния орган: мозъка.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

ДЕЙНОСТ 2

Педагогът показва на децата частта от картата, където подходящо са илюстрирани 8 здравословни навика. След това педагогът ще ги насърчи да си направят дневник, в който да записват своето ежедневие, опитвайки се да намерят проблеми и как да ги променят.

За да помогне на децата да разберат как да преодолеят здравословните проблеми, педагогът въвежда концепцията за изграждане на здравословни навици. Те насочват вниманието на децата към 8-те здравословни навика, изписани на мата, които включват действия като консумиране на питателна храна, поддържане на активност, пиене на много вода, достатъчно сън, практикуване на добра хигиена и избягване на вредни вещества.

Обучителят преминава през всеки навик, обяснявайки защо е важно да останем здрави и да предотвратим проблеми като затлъстяване, недोхранване или стрес. След като децата се запознаят с тези навици, педагогът ги насърчава да направят следващата стъпка, като създават свои собствени здравни дневници. В тези дневници децата ще разсъждават върху настоящите си практики и навици, отбелязвайки колко здрави са всъщност. Те ще бъдат помолени да мислят критично: Следват ли повечето от тези здравословни навици? Има ли нещо, което биха могли да подобрят? Например, може би забелязват, че не пият достатъчно вода или пропускат закуската. Педагогът мотивира децата да си поставят малки, постижими цели за подобряване на рутината си, като например да ядат повече плодове или да включат 10 минути упражнения всяка сутрин.

Тази дейност не само помага на децата да разпознаят области, в които могат да направят положителни промени, но също така насърчава самосъзнанието и отговорността за собственото здраве и благополучие. Проследявайки навиците си, те могат да направят постепенни подобрения, създавайки по-здрава основа за дългосрочно здраве.

Стъпка 1.2

Педагогът чете внимателно втората част на историята на децата, като ги насърчава да участват.

Лу е в салона по физическо. Тук той си задава някои въпроси.

Част 2: Физическо възпитание

След часа с 2-жа Ягода гоиде ред и на часа по физическо. Това беше любимият клас на Лу – можеха да правят различни забавни неща. И все пак понякога учителят – 2-н Jumping Jack – много настояваше да бъдат предпазливи. „Защо трябва да внимаваме, когато играем баскетбол, волейбол, бягане?!“ помисли си Лу.

ДЕЙНОСТ 3

След като прочете историята, педагогът прави кратко въведение за значението на физическата активност, като подчертава нейното положително въздействие върху физическото и психическото здраве. След това учителят ще даде възможност на децата да гледат два обяснителни видеоклипа.

Педагогът въвежда темата, като въвлеча децата в разговор за това защо физическата активност е от съществено значение за поддържането на телата им силни и здрави. Педагогът обяснява, че редовните упражнения помагат за изграждането на мускули, подобряват здравето на сърцето и повишават енергията, но също така е важно упражненията да се изпълняват правилно, за да се избегнат наранявания като навяхвания или разтежения. Педагогът демонстрира прости, безопасни движения и подчертава важноста на загарването преди всяка физическа активност, за да се предотврати травма.

След това преподавателят измества фокуса върху връзката между физическото здраве и психическото благополучие. Обяснява, че когато движим телата си, това не само помага на мускулите ни – помага и на мозъците ни, като освобождава химикали на щастието, наречени ендорфини. Тези химикали могат да ни накарат да се чувстваме по-щастливи, по-спокойни и по-способни да се фокусираме. Децата научават как физическите упражнения не само им помагат да останат във форма, но и подобряват настроението им, намаляват стреса и изострят концентрацията им, като им помагат да се представят по-добре в училище и да се чувстват по-уверени в ежедневието си.

Сега педагогът позволява на децата да гледат два видеоклипа. Първият се нарича **Какво се случва в тялото ви, когато тренирате?** от 2017 г. и обяснява по лесен за деца начин какво се случва в тялото, особено на сърдечно ниво, когато практикувате физическа активност.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

Второто видео се фокусира не само върху реакцията на тялото, но и върху реакцията на мозъка към физическата активност. Нарича се **Как спортуването е от полза за вашето тяло ... и вашия мозък – Лий Лагос и Джаспал Рику Сингх**, публикувано от Ted-Ed през 2016 г.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

○ ДЕЙНОСТ 4

Сега, когато децата са по-добре запознати с темата за физическата активност и ползите от нея, те могат да помогнат на Лу да изгради правилна спортна рутина, като започне от съветите, илюстрирани на картата. Педагогът ще ръководи дискусията, позволявайки на всяко дете да се изразява свободно.

Сега, когато децата имат солидно разбиране за ползите от физическата активност, те са поканени да помогнат на котката Лу да изгради правилна спортна рутина. Педагогът сега показва картата, която очертава ключови упражнения и съвети за безопасност, които Лу - и всички деца - да следват. Децата участват активно, като обсъждат кои упражнения Лу трябва да включи в дневната си програма, като разтягания, за да загрее мускулите си, джогинг, за да подобри издръжливостта, и игриви дейности като скачане или танци, за да бъдат заниманията му забавни и ангажиращи.

Докато работят заедно, педагогът насърчава децата да помислят колко често Лу трябва да спортува и колко дълго, осигурявайки балансирана рутина, която включва дни за почивка. Те също така напомнят на децата да се съсредоточат върху съветите от картата, като например започване с леки разтягания, за да се избегнат наранявания и постепенно увеличаване на интензивността на упражненията. Помагайки на Лу, децата не само затвърждават собствените си познания за това как да останат активни и здрави, но и придобиват чувство за отговорност за създаването на безопасна и ефективна рутина за своя космат приятел. Тази интерактивна дейност прави учебния процес приятен и запомнящ се, като насърчава децата да прилагат тези здравословни навици в собствения си живот.

След дискусията, ако счете за необходимо, педагогът може да покаже забавно видео, което децата да следват, за да се упражняват. Нарича се **Раздвижиялото си! (Танцова песен за упражнения) – Danny Go! Brain Break & Movement Activity** за деца, публикувано през 2022 г.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

Стъпка 2

Педагогът помага на децата да изпълнят блоковия програмен код на Scratch.

По време на този урок класът, воден от преподавателя, ще използва блоково програмиране на Scratch, следвайки стъпките, обяснени във втората глава на специалната допълнителна брошура, наречена **МАТ2. Грамотност по кодиране за уроците.**

ХРАНА & ХРАНЕНЕ



3

УРОК

Този раздел от картата е посветен на третия урок.
На графично ниво той представя всички елементи, полезни за разказване и свързани дейности.

3

Healthy menu

- Fat, oil, sugar
- Protein
- Fruits, vegetables
- Bread, cereal, pasta

Task
Choose the best plate
Choose the best lunch from the options given. Put your lunch on the plate.

1

A plate of pasta with oil and meatballs

2.8 hours of energy

2

Fresh vegetable salad with oil, rice and fish

4 hours of energy

3

Pizza with cheese and tomato sauce

1.8 hours of energy

The infographic features a chef cat on the left. A pie chart shows the distribution of food groups: 10% (dark green), 20% (medium green), and 40% (light green). A food pyramid is divided into five horizontal layers, each containing various food icons. On the right, three circular plate options are shown, each with a label and an energy value. A dark blue line with circular icons connects the pie chart to the first plate, and another line connects the pyramid to the third plate.

В този раздел децата ще изследват основната роля на храненето, като се фокусират върху различни групи храни и значението на макронутриентите. Целите включват децата да:

- Научат за основните групи храни: плодове, зеленчуци, зърнени храни, протеини и млечни продукти и как всяка допринася за балансирана диета;
- Открият значението на разнообразието в храненето, за да гарантират, че тялото получава широка гама от хранителни вещества;
- Разберат трите основни макронутриента – протеини, въглехидрати и мазнини – и техните специфични роли в тялото;
- Научат как протеините помагат за изграждането и възстановяването на мускулите, въглехидратите осигуряват енергия, мазнините поддържат мозъчната функция и цялостното здраве на клетките;
- Открият ролята на основните микронутриенти като витамини (А, В, С, D и др.) и минерали (желязо, калций, калий), които помагат за укрепване на имунната система, костите и цялостните телесни функции;
- Развият разбиране за размера на порциите и значението на включването на всички макронутриенти в ежедневните хранения за подпомагане на растежа и енергийните нужди;
- Разпознаят „редките храни“ (с високо съдържание на захар, сол или мазнини) спрямо „ежедневните храни“, които са от съществено значение за доброто здраве;
- Научат как водата играе жизненоважна роля в храносмилането, регулирането на телесната температура и цялостното здраве, като се подчертава необходимостта да бъдем хидратирани.

Историята и нейните дейности изискват:

- възпитател, който участва активно по време на урока;
- дисплей, на който да се показва картата по време на и след четене на историята и да се гледат видеоклиповете, предложени за някои дейности;
- компютър/таблет, с който децата могат да извършват част от дейностите и програмирането на Scratch (безплатна среда за програмиране, с графичен език за програмиране).

ВНИМАНИЕ:

Време на корекция

Грешка в STEAM е фундаментален момент: всички грешки учат на нещо и от тях можем да се учим и подобряваме заедно. Грешката трябва да бъде коригирана по положителен начин, без никакво наказание (порицание, отрицателна оценка и т.н.) Корекцията включва цялата група в търсене на най-добрите решения и обясняване на причините (кооперативно учене – колективен интелект).

РАЗКАЗ (СТЪПКА 1) – 5 мин

Първите 5 минути ще бъдат посветени на разказване на историята. По време на разказа педагогът ще прожектира картата на екран и ще включва децата с подходящи въпроси.

ВЪВЕДЕНИЕ / ВИДЕО – 15 мин

Преподавателят ще въведе темата за значението на правилната диета за водене на здравословен и балансиран живот. След това ще бъде показано видео за хранителната пирамида.

ДЕЙНОСТ 1 / ИЗБЕРЕТЕ ЯСТИЕТО – 15 мин

Децата, напътствани от възпитателя, ще помислят, за да изберат най-балансираното ястие от предложените.

ДЕЙНОСТ 2 / СЪСТАВЯНЕ НА ЯСТИЕТО – 15 мин

Децата имат за задача да създадат, изхождайки от категориите на хранителната пирамида, пълноценно и здравословно хранене. В края преподавателят ще започне дискусия за резултатите.

ДЕЙНОСТ ПО КОДИРАНЕ ВЪРХУ SCRATCH (СТЪПКА 2 ПРЕЗ ЦЕЛИЯ УРОК) – 10 мин

Тази дейност е за практикуване на блоково програмиране на Scratch.

Стъпка 1

Педагогът чете внимателно историята на децата, като ги насърчава да участват. Тук котката Лу страда от лошо поведение, възприето по време на сутрешната му рутина.

Лу вече умираше от глад след часа по физическо. Той не беше закусвал, защото каза на майка си, че не е гладен и ще вземе нещо в училище, но така и не успя да го направи. Сега той се чувстваше заядлив и искаше да изяде света. Преди да ги пусне да обявват, г-н Jumpingjack им каза да избират разумно храната си и да внимават какво си взимат, защото това ще определи енергията и настроението им. Лу си спомни за хранителната пирамида, която майка му спомена, но не ѝ обърна много внимание и сега се мъчеше да си спомни как да избира храната си, така че да е здравословна и вкусна и да му дава достатъчно енергия, за да издържи, докато се върне у дома за вечеря. Ще му помогнете ли деца?

ВЪВЕДЕНИЕ

След като прочете историята, учителят прави въведение в темата, като представя третия раздел на картата. След това преподавателят ще покаже кратко видео.

Педагогът започва жива, интерактивна дискусия с децата, за да представи и обясни хранителната пирамида, прост инструмент, който им помага да разберат как да правят избор на здравословна храна. Използвайки илюстрацията на картата, преподавателят обяснява, че хранителната пирамида е разделена на различни нива, всяко от които представлява група храна, която допринася за балансирана диета. Започвайки от основата на пирамидата, преподавателят подчертава значението на плодовете и зеленчуците, които трябва да съставляват най-голямата част от техните хранения, осигурявайки основни витамини, минерали и фибри. Придвижвайки се нагоре по пирамидата, те обсъждат следващото ниво: пълнозърнести храни, като хляб, ориз и паста, които дават на телата им енергията да играят, да учат и да растат.

Докато дискусията продължава, преподавателят обяснява ролята на протеините, като боб, месо, риба и яйца, които помагат за изграждането на силни мускули. Преподавателят също така подчертава необходимостта от млечни продукти, като прясно и кисело мляко, за укрепване на костите и зъбите. Близо до върха на пирамидата преподавателят обяснява, че мазнините и маслата трябва да се консумират умерено, показвайки как здравословните мазнини, като тези в ядките и авокадото, са по-добри за тялото от преработените закуски.

Накрая децата научават, че храни с високо съдържание на захар и сол са на самия връх на пирамидата и трябва да се консумират само от време на време. Педагогът насърчава децата да помислят как могат да съставят свои собствени здравословни порции, като следват пирамидата, избирайки разнообразие от храни от долните секции и ограничавайки тези в горната част.

Чрез тази увлекателна дискусия децата започват да разбират значението на баланса, разнообразието и умереността в техните диети и как хранителната пирамида служи като полезно ръководство за вземане на здравословни решения всеки ден.

След обяснението учителят показва на децата видео, посветено на хранителната пирамида, наречено **ХРАНИТЕЛНАТА ПИРАМИДА** | **Образователно видео за деца** от 2017 г.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

ДЕЙНОСТ 1

Педагогът, след като въведе дейността, насочва децата в техния избор, като ги насърчава да разсъждават върху наученото.

Педагогът въвежда увлекателна дейност, при която децата имат за задача да изберат най-добрите варианти за хранене от училищните ястия, като използват изобразенията на картата като ръководство. Картата показва три различни опции за училищно хранене, като всяка порция показва разнообразие от храни, от плодове и зеленчуци до протеини, зърнени храни и храни, съдържащи мазнини. Децата се насърчават внимателно да анализират всяка порция, черпейки въгнновение от информационните илюстрации за балансирано хранене в останалата част от картата.

Докато сравняват опциите, те са предизвикани да определят кои порции осигуряват най-добрата комбинация от хранителни вещества. Например чиния с пълнозърнести храни, постни протеини и зеленчуци се подчертава като по-добър избор от такава със сладки закуски или мазни храни.

Педагогът ги насочва чрез въпроси като „Кое меню ви дава най-много енергия за деня?“ и „Какви храни помагат на тялото ви да остане силно и здраво?“ По време на дейността педагогът подчертава важността на разнообразието, като насърчава децата да търсят цветни порции с микс от плодове, зеленчуци, протеини и зърнени храни. В крайна сметка децата придобиват практически умения за правене на интелигентен избор на храна, научават се да избират ястия, които подхранват телата им и ги поддържат енергични за училище и игра.

ДЕЙНОСТ 2

Сега, след като децата са се запознали по-добре с темата, те имат задачата да съставят балансирано ястие, с помощта на педагога, който ще се погрижи да повтори категориите от хранителната пирамида.

Използвайки хранителната пирамида на картата като свое ръководство, децата сега имат задачата да създадат свои собствени менюта за здравословен обяд. Предоставят им се различни изображения на храни, представящи различни групи храни – плодове, зеленчуци, протеини, зърнени храни и млечни продукти – и се насърчават да помислят как да формират балансирано и питателно меню. Педагогът им напомня да се съсредоточат върху разнообразието, като се уверят, че включват много цветни плодове и зеленчуци, заедно с добър източник на протеини и пълнозърнести храни.

Докато децата обмислено избират храни за своето меню, те трябва да обмислят как всяка храна се вписва в различните нива на пирамидата. Трябва ли да добавят повече зеленчуци, за да балансират зърнените култури? Има ли достатъчно протеин, за да им даде енергия и сила? Те също така мислят за размера на порциите, като осъзнават, че някои храни (като сладки или мазни продукти) следва да се консумират в по-малки количества, бидейки част от върха на пирамидата. След като всички приключат с композирането на чиниите си, преподавателят води групова дискусия. Всяко дете представя своята чиния пред класа, обяснявайки защо е избрало определени храни и как храната им следва насоките на хранителната пирамида.

Педагогът насърчава децата към размисъл, като задава въпроси като: „Защо избрахте повече зеленчуци?“ или „Какво бихте могли да добавите, за да направите това меню още по-здравословно?“ Тази дискусия позволява на децата да изразят своето разбиране за здравословното хранене, като същевременно се учат от изборите на другите. Чрез тази интерактивна дейност те развиват по-силно усещане за това как да прилагат хранителната пирамида в ежедневието си и да вземат по-информирани решения относно своите храненияя.

Стъпка 2

Педагогът помага на децата да изпълнят блоковия програмен код на Scratch.

По време на този урок класът, воден от преподавателя, ще използва блоково програмиране на Scratch, следвайки стъпките, обяснени в трета глава на специалната допълнителна брошура, наречена **MAT2. Грамотност по кодиране за уроците.**

ЗДРАВΟΣЛОВНА ВЕЧЕРНА РУТИНА



4

УРОК



Този раздел от картата е посветен на четвъртия урок.

На графично ниво той представя всички елементи, полезни за разказване и свързани дейности.

4

What should be the first things to do after coming home from school?

Task
Tell me about your day
Help Lu to answer the question and record the story about the weekend or your summer about health!

How to watch TV

Turn on the light before watching

Watch TV only when you are sitting

Task
Get ready for school
Help Lu to collect things for school.

Task
Preparation for sleep

18-20°C should be in the room

60% humidity level

1 hour before the sleep turn off all gadgets

>75% light transmission of curtains

The infographic is a vertical flowchart on a pink background. At the top left, a circle with the number '4' is next to an illustration of two cats. A dark blue horizontal bar contains a question mark icon and the text 'What should be the first things to do after coming home from school?'. To the right of this bar are illustrations of a dining table and a bedroom. Below the bar, a 'Task' section titled 'Tell me about your day' features a cat character and a window with a speech bubble. To the right, a 'How to watch TV' section shows a TV on a stand, a lamp, and a sofa with instructions like 'Turn on the light before watching' and 'Watch TV only when you are sitting'. Below this, another 'Task' section 'Get ready for school' shows a cat character and various school-related icons. At the bottom, a 'Task' section 'Preparation for sleep' lists conditions: '18-20°C should be in the room', '60% humidity level', '1 hour before the sleep turn off all gadgets', and '>75% light transmission of curtains'. A dark blue bar with a speaker icon is positioned between the 'Get ready for school' and 'Preparation for sleep' sections.

Този раздел се фокусира върху подпомагането на децата да установят структурирана и здравословна рутина след училище. Целите включват децата да:

- Научат как наличието на редовна рутина след училище спомага за създаването на стабилност и намалява стреса, като улеснява балансирането на отговорности като домашна работа, релаксация и лично здраве;
- Бъдат насърчени към навици като миене на ръце, преобличане и миене на зъбите, за да поддържат чистота и да предотвратят разпространението на микроби след натоварен ден;
- Разберат значението на избора на питателни закуски за зареждане след училище, вместо да посягат към сладки или преработени варианти;
- Научат как включването на баланс между физическа активност и време за почивка допринася както за физическото, така и за психическото благополучие след училище;
- Бъдат насърчени да разсъждават върху своя ден, като отделят няколко момента, за да се отпуснат или да споделят чувствата си с членовете на семейството, за да подхранват емоционалното здраве и умствената яснота;
- Научат да поемат отговорност за рутината си, като изпълняват прости задачи като подреждане на училищната си чанта за следващия ден, подреждане на мястото им и помагане с леки домакински задължения;
- Разберат колко е важно да се отпуснат, като ограничат времето пред екрана, участват в успокояващи дейности преди лягане и организират следващия ден, подготвяйки се за добър нощен сън и ново начало на следващата сутрин.

Историята и нейните дейности изискват:

- възпитател, който участва активно по време на урока;
- дисплей, на който да се показва картата по време на и след четене на историята и да се гледат видеоклиповете, предложени за някои дейности;
- компютър/таблет, с който децата могат да извършват част от дейностите и програмирането на Scratch (безплатна среда за програмиране, с графичен език за програмиране).

ВНИМАНИЕ:

Време на корекция

Грешка в STEAM е фундаментален момент: всички грешки учат на нещо и от тях можем да се учим и подобряваме заедно. Грешката трябва да бъде коригирана по положителен начин, без никакво наказание (порицание, отрицателна оценка и т.н.) Корекцията включва цялата група в търсене на най-добрите решения и обясняване на причините (кооперативно учене – колективен интелект).

РАЗКАЗ (СТЪПКА 1) – 5 мин

Първите 5 минути ще бъдат посветени на разказване на истории. По време на разказа педагогът ще прожектира картата на екран и ще включва децата с подходящи въпроси.

ДЕЙНОСТ ПО КОДИРАНЕ СЪС SCRATCH (СТЪПКА 2 ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЧАС) – 20 мин

Тази дейност е за практикуване на блоково програмиране на Scratch. След това децата ще гледат видео за важността на хигиената, по-специално миенето на ръцете след училище.

ДЕЙНОСТ 1 /ДИСКУСИЯ И ВИДЕО – 10 мин

Педагогът ще говори с децата за важността на ограничаването на прекарването пред екрана време и ще обсъди пристрастяването към съвременните електронни устройства и как то ни влияе неврологично. След това ще бъде излъчено видео по темата.

ДЕЙНОСТ 2 /ДИСКУСИЯ – 10 мин

Децата, водени от педагога, ще обмислят, за да помогнат на котката Лу (главен герой на историята) да изгради правилен вечерен режим.

ДЕЙНОСТ 3 /ДИСКУСИЯ – 15 мин

В края на мата децата и педагогът ще обсъдят темите, разгледани в четирите урока. Педагогът ще гарантира, че всяко дете е споделило своите мисли.

Стъпка 1

Педагогът чете внимателно историята на децата, като ги насърчава да участват. Тук котаракът Лу е у дома със семейството си и преди да заспи разказва какво ново е научил в Деня на здравето.

Майката на Лу го взе от училище и двамата се прибраха през парка. Бащата на Лу беше приготвил вечеря. Лу почти забрави да се преоблече и да се измие, преди да седне за вечеря. За щастие баща му му напомни! След вечеря Лу седна във всекидневната, за да гледа някои от любимите си видеоклипове в YouTube.

Той не седеше твърде близо до телевизора и изгледа само няколко забавни видеоклипа. Бащата на Лу беше любопитен за деня му в училище и искаше да поговорят за това. Лу сподели с баща си какво си спомня от деня на здравето в училище.

Беше станало вече късно. Лу трябваше да се подготви за леглото. Но първо трябваше да погреди чантата си за следващия ден.

Стъпка 2

Педагогът помага на децата да изпълнят блоковия програмен код на Scratch. След това оставя децата да гледат видеоклип за значението на миенето на ръцете.

По време на този урок класът, воден от преподавателя, ще използва блоково програмиране на Scratch, следвайки стъпките, обяснени в четвърта глава на специалната допълнителна брошура, наречена **MAT2. Грамотност по кодиране за уроците.**

За да подчертаят важността на хигиената, след дейността по програмиране на Scratch, децата ще гледат кратко видео, наречено **10 стъпки за измиване на ръцете (кратка версия) – Хигиенни навици за деца** от 2020 г.

Както подсказва заглавието, това образователно анимирано видео има за цел да научи всички стъпки за измиване на ръцете.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

ДЕЙНОСТ 1

Педагогът започва дискусия с децата относно важността на намаляването на времето пред екрана и след това им показва подходящо видео.

На този етап педагогът ще покаже на децата частта от картата, посветена на тази тема.

Спирайки се на темата за добрите ежедневни навици, преподавателят открива дискусия за съвременната зависимост към електронните устройства и нейното влияние върху живота на децата. Използвайки прости, относими примери, преподавателят обяснява как прекомерната употреба на смартфони, планшети и видео игри може да повлияе на мозъка, особено по отношение на концентрацията, моделите на сън и емоционалното благополучие. Подчертава се как твърде много време пред екрана може да стимулира мозъка, което затруднява фокусирането върху училищната работа, което води до раздразнителност и дори пречи на добрия нощен сън, като нарушава естествения ритъм на тялото.

Преподавателят продължава с обяснението на неврологичните ефекти от постоянното използване на екрана, включително освобождаването на допамин – химикалът на щастието – който може да направи видеоигрите и социалните медии силно пристрастяващи. Като въвлича децата в обмислен разговор, педагогът насърчава групата да разсъждава върху собствените си навици: Колко време прекарват пред устройствата си всеки ден? Как ги кара да се чувстват това? За насърчване на по-здравословни навици, преподавателят подчертава важността на намаляването на времето пред екрана и замяната му с по-обогатяващи дейности като игра навън, четене или прекарване на време със семейството и приятелите.

Дискусията включва и практически съвети, като например определяне на дневни ограничения за времето пред екрана, правене на редовни почивки и създаване на зони или часове „без устройства“, като например по време на хранене или преди лягане. Като изтъква тези алтернативи, преподавателят помага на децата да разберат как намаляването на времето пред екрана може да подобри техния фокус, настроение и цялостно благосъстояние, като същевременно насърчава по-балансирано, пълноценно и здравословно ежедневие.

След тази дискусия в клас децата ще гледат видеоклип, наречен **Съвети за по-здравословно време пред екрана** за 2016 г. Това видео предлага полезни съвети за деца и възрастни как да балансират времето пред екрана в тази дигитална ера.



Натиснете бутона, за да гледате видеото

ДЕЙНОСТ 2

Децата, водени от възпитателя, ще обмислят, за да помогнат на котката Лу да изгради правилна вечерна рутина.

За тази дейност децата отново са помолени да помогнат на котката Лу, този път да се подготви за следващия учебен ден. Децата са помолени да предложат всичко, което Лу трябва да събере и организира преди лягане, за да осигури плавен старт на деня. Педагогът насърчава децата да мислят за всички важни предмети, от които Лу ще има нужда, като опаковане на раницата, избор на дрехи и подготовка на учебнически пособия.

Докато децата се изразяват свободно, те предлагат различни неща, които Лу трябва да опакова: своите тетрадки, моливи, кутия за обяд, бутилка вода и може би дори здравословна закуска. Те също така говорят за това как да подредят грехите си предната вечер, за да избегне сутрешното бързане. Някои деца може дори да предложат да се настрои аларма, за да сме сигурни, че Лу ще се събуди навреме! Педагогът ръководи разговора, като насърчава децата да мислят практично и логично за това, което Лу може да забрави, ако не се подготви предварително.

Дейността помага на децата да разсъждават колко е важно да бъдат организирани и отговорни. Като превеждат котката Лу през тази рутина, те укрепват разбирането си за планиране и самодисциплина и как малка подготовка от предната вечер може да доведе до успешен учебен ден без стрес. Чрез тази творческа задача децата не само помагат на Лу, но и придобиват ценни житейски умения, които ще им бъдат полезни в ежедневието.

ДЕЙНОСТ 3

Педагогът започва обобщена дискусия с класа, като гарантира, че всяко дете допринася със собствените си идеи и опит. При необходимост преподавателят ще покаже картите на 4-те урока.

За тази последна дейност децата са помолени да разсъждават и обобщават всичко, което са преживели по време на деня на здравето, който съответства на четирите урока на настоящия мат. Педагогът ги насърчава да мислят за всеки урок, какво им е харесало и какво са намерили за най-изненадващо или важно.

Докато разказват първия урок, децата обсъждат важността на **личната хигиена**, като миене на зъбите и ръцете, и как тези прости навици ги предпазват от болести. Преминавайки към втория урок, те си спомнят как са научили за **физическите упражнения** и как поддържането на активност не само поддържа телата им силни, но също така подобрява настроението и фокуса им. Когато отразяват третия урок, те споделят своите прозрения за **храненето**, като наблюдават на ролята на различните групи храни, важността на балансираните хранения и как да правят здравословни избори в училище. И накрая, за четвъртия урок, те говорят за изграждането на **ежедневни рутини**, по-специално какво трябва да правят след училище и как да се подготвят за следващия ден.

Педагогът кани децата да споделят как планират да включат тези здравословни навици в собствения си живот, независимо дали ядат по-здравословна закуска, правят повече упражнения или ограничават времето пред екрана. Това размишление дава на децата шанс да усвоят уроците, да отпразнуват наученото и да си тръгнат с чувство за постижение, снабдени с практични инструменти за подобряване на собственото им здраве и благополучие.

ПАРТНЬОРИ

7

5





БЪЛГАРИЯ

Зинев Арт Технологии ЕООД е компания, разработваща, изпълняваща и управляваща европейски проекти и предоставяща консултации в сферата на културата, изкуството, интернет базираните дейности и образование, професионалното образование и обучение, електронното обучение и развитието на училищното образование, както и регионалното развитие.



ИТАЛИЯ

Университет Сапиенца в Рим, (Катедра по планиране, дизайн, технология на архитектурата). Sapienza е основан от папа Бонифаций VIII през 1303 г. Това е един от най-старите университети в света и вторият по големина университет в ЕС, с 11 факултета, 63 отдела, 111 000 студенти и повече от 4 700 професори.



ИТАЛИЯ

CISL Scuola (Confederazione Italiana Sindacati Lavoratori - Scuola) е съюз на персонала на детските градини, началните и средните училища и професионалното обучение на CISL. Основан е през 1997 г. от съюза на SINASCEL (Национален съюз на началното училище) и SISM (Италиански съюз на средното училище).



ИТАЛИЯ

Pixel е институция за образование и обучение, базирана във Флоренция (Италия). Pixel е основана през 1999 г. Мисията на Pixel е да популяризира иновативен подход към образованието, обучението и културата, като това се прави най-вече чрез опит да се използва най-добрият потенциал на ИКТ за образование и обучение.



РУМЪНИЯ

Основно училище EuroEd включва детска градина и основно училище. И двете са акредитирани от румънското министерство на образованието. Той насърчава европейското измерение на образованието и също така насърчава мултикултурализма и многоезичието, като предоставя образование на деца от различни националности или етнически групи.



ПОРТУГАЛИЯ

Agrupamento de Escolas Miguel Torga е училище, разположено в Браганса, Португалия, град във вътрешността на страната. Училището се състои от три саради, две за предучилищна и начална и една за средно и средно училище. Има 88 учители, 2 психолози и логопег



ИСПАНИЯ

Esciencía е МСП със седалище в Сарагоса, създадено през 2006 г. като клон на университета в Сарагоса. Esciencía Eventos Científicos S.L. е посветен на управлението и организацията на проекти за разпространение на науката. Компанията предлага както консултантски услуги, така и изготвяне на образователни програми.

