

Апетитът идва със знанието



УМНИЦИ ГЛАДНИЦИ

Сборник с 15 методически разработки за
здравословно и балансирано хранене
в помощ на учители



Съдържание

Част 1: Теория на здравословното хранене	5
Здравословно хранене	5
Пътят на храната в тялото	6
Хранителни вещества, енергия, вода	7
Групи храни	9
Хранителен режим, честота на хранене	13
Движение за баланс	14
Част 2: Методика за провеждане на интерактивен урок	15
Интерактивни методи за работа с група	15
Предварителна подготовка за часа	16
План на часа	16
Насоки за използване на интерактивни игри и упражнения	19
Част 3: Методически разработки	20
Здравословна работилница: „Ние сме Умници гладници, храним се здравословно и спортуваме редовно“	
Нина Иванова, ОУ „Райна Княгиня“, Пловдив	20
Чинийка здраве, Откраднато пакетче щастие, Щастливи и здрави деца	
Калина Даскалова, Антония Ангелова, Йорданка Начева, ОУ „Васил Петлешков“, Пловдив	24
Плодове от близо и далеч	
Дора Балджийска, ОУ „Яне Сандански“, Пловдив	28
Режим на храненето	
Доника Борисова, 4. ОУ „Проф. Джон Атанасов“, София	30
Форум за здравословно хранене „Групи храни“	
Оксана Балтажи, 7. СУ „Свети Седмочисленици“, София	33
Здравословно хранене	
Стела Николова, 30. СУ „Братя Миладинови“, София	35
Храня се здравословно!	
Виктория Русева-Мушанова, 112. ОУ „Стоян Заимов“, София	38
Здравословно хранене	
Дарина Йовчева, 112. ОУ „Стоян Заимов“, София	39
Храня се здравословно!	
Вяра Якимова, 112. ОУ „Стоян Заимов“, София	41
Здравословни ли са храните, които обичаме	
Велина Колева, СУ „Алберт Айнщайн“, София	44
Съчинявам устно по картина: „Послушното-непослушно зайче става гладник-умник“	
Мима Димитрова, ЧСУ „Мечтатели“, Варна	46
Умници гладници – здрави всеки ден	
Елизабет Лалева Влаева, ОУ Добри Чинтулов, Варна	49
Здравословно хранене	
Върбинка Любчева и Берна-Виждан Мехмедова, ОУ „Христо Ботев“, Варна	52
Здравословно хранене: фермата на Здравко	
Олга Великова, ОУ „Панайот Волов“, Варна	55
Здравословни напитки	
Бистра Димитрова, ОУ „Захари Стоянов“, Варна	58

През изминалата година Лигл България в партньорство с Асоциация „Родители“ и с подкрепата на Министерството на образованието и науката стартира инициатива за здравословно и балансирано хранене на децата от 1-ви до 4-ти клас под надслов „Умници гладници“. Нейната цел е по забавен и интересен начин да представи темата за здравословното и балансираното хранене в училище.

Инициативата се проведе в три основни етапа, като първата част протече под формата на конкурс, в който учителите заедно с децата създадоха забавни и полезни уроци за храненето. За да ги запознае с конкурса Асоциация „Родители“ проведе серия от информационни срещи, на които присъстваха над 250 учители от 100 училища в София, Пловдив и Варна.

В конкурса участваха над 900 ученици и техните учители, които разработиха разнообразни уроци, посветени на здравословното и балансираното хранене.

Сборникът, който държите в ръцете си, е разделен на три части. Първата от тях е посветена на здравословното хранене и е разработена специално от професор Людмила Иванова. Втората част представя методиката за провеждане на интерактивни уроци, разработена от експертния екип на Асоциация „Родители“. В последната част са събрани най-добрите 15 методически разработки на уроци по здравословно и балансирано хранене. Вярваме, че сборникът ще бъде основно в помощ на вас – учителите, но също и на родителите по тази важна тема, посветена на храненето.

Във финалната селекция попадат уроците на:

1. Стела Николова – 30. СУ „Братя Миладинови“, София
2. Дарина Йовчева – 112. ОУ „Стоян Заимов“, София
3. Вяра Якимова – 112. ОУ „Стоян Заимов“, София
4. Виктория Русева-Мушанова – 112. ОУ „Стоян Заимов“, София
5. Оксана Балтажи – 7. СУ „Свети Седмочисленици“, София
6. Доника Борисова – 4. ОУ „Проф. Джон Атанасов“, София
7. Велина Колева – 128. СУ „Алберт Айнщайн“, София
8. Елизабет Влаева – ОУ „Добри Чинтулов“, Варна
9. Бистра Димитрова – ОУ „Захари Стоянов“, Варна
10. Олга Великова – ОУ „Панайот Волов“, Варна
11. Върбинка Любчева и Берна-Виждан Мехмедова – ОУ „Христо Ботев“, Варна
12. Мими Димитрова – ЧСУ „Мечтатели“, Варна
13. Нина Иванова – ОУ „Райна Княгиня“, Пловдив
14. Дора Балджийска – ОУ „Яне Сандански“, Пловдив
15. Калина Даскалова, Антония Ангелова, Йорданка Начева – ОУ „Васил Петлешков“, Пловдив

Благодарни сме на всички учители, които харесаха инициативата, приеха я за своя и се включиха в нея, защото без тях този сборник нямаше да се реализира.

Надяваме се той да ви вдъхнови за нови експерименти и да ви даде ценни насоки за провеждането на едни незабравими часове, посветени на здравословното и балансираното хранене.

1

Здравословно хранене



Храненето е ежедневие от първия ден на живота. Чрез него се доставят необходимите хранителни вещества и енергия, благодарение на които децата растат и се развиват, стават силни и умни и се борят с всякакви болести. Начинът, по който се храни детето, определя не само неговия растеж, но и здравето и определени болести, които могат да възникнат по-късно в живота му на възрастен. За да може да расте, играе, успява в училище и да се забавлява, детето трябва не само да се храни, а храните, които приема, да бъдат здравословни. Ключови думи на здравословно хранене са „баланс“ и „разнообразие“.

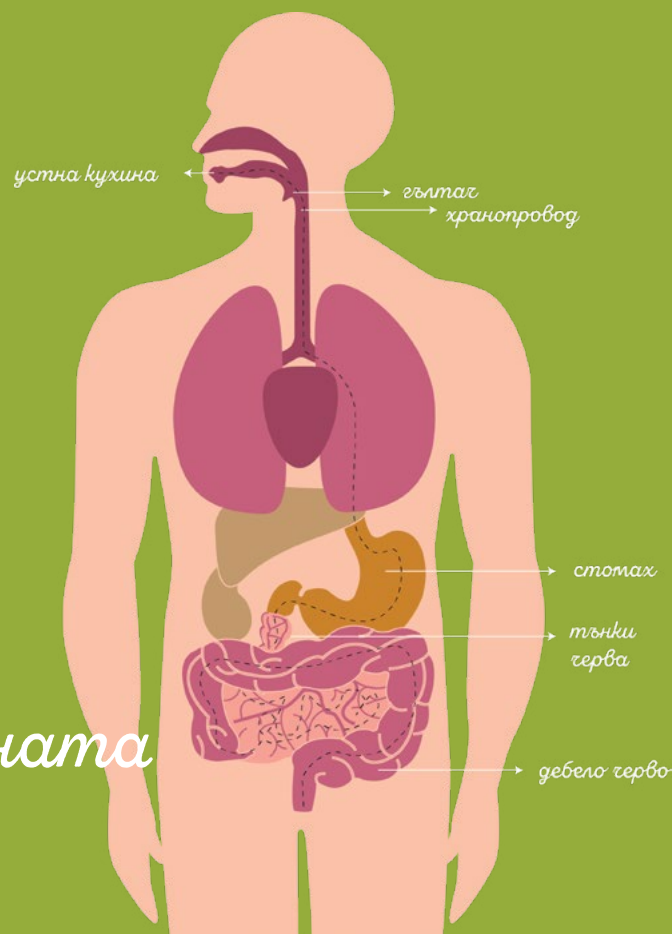
Здравословното хранене е съставено от разнообразни храни в балансираните количества, които задоволяват нуждите на организма, доставят всички необходими хранителни вещества, осигуряват нормален растеж, развитие и двигателна активност, предпазват от затлъстяване и гарантират добро здраве, настроение и буген ум. Наред с това здравословното хранене подпомага детския организъм да се справя с инфекциите и да се възстановява бързо след заболяване. То трябва да бъде привлекателно, ароматно и вкусно.

Хранителните предпочитания на детето се определят още в ранна детска възраст от средата, в която то живее. „Хранителните модели“ в семейството и обкръжаващата среда в детството оформят „хранителното поведение“ през целия живот.

В детската възраст особено силно влияние има средата (семейство, детска градина, училище, приятели, идеали, медии и др.). Създаването на положително отношение към здравословните храни чрез предлагането им в привлекателен вид и ограничаването на храни и напитки с много захар, сол и мазнини е процес, който трябва да започне от най-ранна възраст, да се затвърди в училищната, за да се превърне в трайно здравословно хранително поведение за цял живот.

2

Пътят на храната в тялото



Пътят на храната започва от устата. Зъбите раздробяват твърдата храна на малки късчета, а някои ензими в слюнката започват да я обработват още тук, така че да бъде по-лесно и по-пълно разградена в останалата част на храносмилателната система.

Важно е в устата да се поставя малко количество храна, зъбите да са здрави, да се дъвче бавно, спокойно и продължително. Храната не трябва да се приема едновременно с течности. По този начин гладът се засища по-бързо с относително по-малко храна и има по-малка вероятност за прехранване.

Плъзгайки се надолу по **храниопровода** раздробената, овлажнена и добре размесена храна попада в стомаха. Там обработката продължава под влияние на киселия стомашен сок и някои стомашни ензими. За да могат да подготвят храната за по-нататъшния ѝ път, количеството храна, което малкият ученик трябва приеме за едно хранене, не бива да бъде по-голяма от 1/2 л. В противен случай стомахът не може да се справи с прекомерното натоварване, получава се тежест, а при по-продължително преяждане стомахът може и да заболяе.

Все надолу и надолу продължава, почти напълно разградената до основни хранителни вещества храна (аминокиселини, захари, витамини, минерали) под влияние на „букет“ от ензими, идващи от различните органи. Хранителните вещества се усвояват от организма, преминават в кръвта и се използват за всички обменни процеси в тялото. В храносмилателната система има бактерии, част от които са полезни и защитават организма от инфекции. Те са във война с болестотворните бактерии, които в малки количества също присъстват тук, дори при здрави хора. Здравето и доброто състояние на полезните бактерии зависи от редовния прием на определени храни и от добрата хигиена.

3

Хранителни вещества, енергия, вода

Хранителните вещества, които се съдържат в храните и се усвояват от организма, могат да бъдат разделени в две големи групи – такива, които доставят енергия и основни хранителни вещества, и такива, които предимно регулират сложните процеси на обмяната.



Първата група са нужни в по-големи количества, от порядъка на десетки грамове (т.нар. макронутриенти), като белтъци, мазнини и въглехидрати, а втората, не по-малко важна група, са веществата, необходими в количества от милиграми до части от милиграма (микронутриенти) и са витамини, минерални вещества и микроелементи.

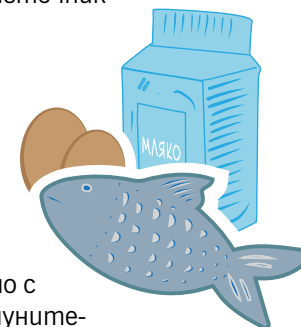
Белтъците, мазнините и въглехидратите имат разнообразни роли и трябва да се приемат в достатъчни и в балансирани помежду си количества, които да са съобразени с потребностите на организма (възраст, пол и двигателна активност).



Въглехидратите са основният източник на енергия в храната.

Белтъците

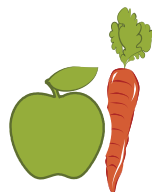
доставят енергия, но най-важната им роля е като строителен материал за изграждане на мускулите, кожата и вътрешните органи. Белтъците са съставени от аминокиселини (АК), някои от които са от особена важност (есенциални) за правилния растеж на детето и задължително трябва да се приемат ежедневно с храните. Приемът на достатъчно пълноценен белтък поддържа имунитета и прави организма устойчив на инфекции.





Мазнините доставят два пъти повече енергия от белтъците и въглехидратите, но техният относителен дял в храненето трябва да бъде по-малък. Те също съдържат есенциални съставки – мастни киселини (МК), част от които съдействат мозъкът на детето да се развива и освен това добавят вкус и аромат към храната.

Витамините и минералите са тези, които организмът не може да синтезира, а трябва непременно да получи от храните. Те обединяват работата на останалите хранителни вещества и дирижират всички процеси в тялото. Освен това те защитават здравето.



Не трябва да се пренебрегва знанието на водата, която е необходима в количество 1-1,5 литра на ден.

Водата, без да доставя енергия, е основна съставка на тялото. Тя участва активно в обмяната на веществата, пречиства организма, като с нея се отделят непотребните продукти на обмяната и се осигурява температурен комфорт.

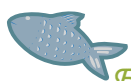


2/3 от човешкото тяло се състои от вода, като в тялото на децата и подрасстващите тя е в значително по-голямо количество в сравнение с възрастните.

Нуждите от вода зависят от възрастта, околната температура и физическата активност на човек. Не трябва да чакаме да почувстваме жажда! Жаждата вече е признак на дехидратация, която е лесно постижима в горещ летен ден или при активни спортни занимания. Необходимото дневно количество вода може да се изчисли като теглото в kg се умножи по 35 мл до 45 мл при активна физическа дейност.

Потребностите от вода се задоволяват с всички приети течности – вода, изворна и минерална, чай, кафе, мляко, топла или студена супа. Малко количество течности постъпват и от храните, които съдържат вода. Най-здравословната напитка е прясната изворна вода с температура 6-16°C, приемана равномерно през деня.

Сладките напитки, сокове и безалкохолни газирани напитки не утоляват жаждата и се отделят по-бързо от организма в сравнение с водата, което ги прави по-неподходящи за ежедневна употреба.



Белтъци



Въглехидрати



Мазнини



Витамини



Вода

Всички тези вещества се съдържат в храните в различни количества и съотношения. Именно затова храните от всяка група трябва да присъстват в храненето ежедневно.

При избора на храна трябва да се предпочитат такива с високо съдържание на есенциални хранителни вещества като белтъци, витамини и минерали, с по-малко калории (с висока хранителна плътност) за сметка на храна, по-малко богата на мазнини, захар и сол.

За да бъде храненето здравословно, е нужно познаване на основните групи храна и техния състав.



Зърнени храни

В тази група попадат: хляб (пшеничен, ръжен, царевичен), тестени храни, овесени ядки, закуски на зърнена основа, ориз, кус-кус, киноа, елда, спагети и макаронени изделия.

Роля на тази хранителна група: доставят енергия, сложни въглехидрати (усвояват се по-бавно и засищат за по-продължително време), баластни вещества (целулоза), витамини от група В (улесняват използването на енергията и дават сили; съдържат се повече в пълнозърнените храни, губят се при рафиниране на брашната), доставят конкретни минерални вещества (магнезий, фосфор).

Колко приема на ден? От 3 до 5 приема на зърнени храни. За да бъде по-здравословно: поне 1/2 от храните в тази група трябва да бъдат пълнозърнести.

Какво означава един прием? 1 филия хляб, 1/2 чаша ориз или паста, 1/4 чаша овесени ядки (варени).



Плодове и зеленчуци

В тази група попадат: ябълки, сливи, череши, ягоди, кайсии, диня, пъпеш, моркови, домати, краставици, марули, спанак, зеле, цветно зеле, броколи, патладжани, зелен фасул и безброй други пъстроцветни видове, сушени плодове, замразени, консервирани (без добавена захар и други консерванти). Мястото на картофите е деликатно. Колебанията са дали попадат към групата на зърнените или към зеленчуците, защото съдържат полезни въглехидрати и влакнини (особено когато са пресни и необелени), калий и витамин С.

Роля на хранителната група: доставят лесноусвоими въглехидрати, витамини (С, А, В-комплекс и др.) и минерални вещества (желязо, калций, магнезий, калий и др.), влакнини, органични киселини, вода. Дават енергия и сила, поддържат храносмилането, подобряват апетита, предпазват от болести. Витамин С поддържа имунитета, защитава от вируси и бактерии, помага за усвояване на желязото. Витамин А подобрява зрението, защитава от инфекции, а витамин В комплекс улеснява използване на енергията и поддържа балансирана нервната система.

Колко приема на ден? Поне 5, от които 3 на зеленчуци и 2 на плодове. За да бъде по-здравословно и привлекателно, е добре всеки ден да се избират разноцветни и различни видове зеленчуци и плодове, повечето от плодовете и зеленчуците да бъдат пресни, сезонни или замразени без допълнителна захар, като се ограничават сухите плодове и количествата на натуралните сокове (до 150 мл/ден).

Какво означава един прием? 1 малка ябълка, банан, портокал, 1/2 чаша нарязани плодове, 1/2 чаша варени зеленчуци, 1 чаша зелена листна салата.



Мляко и млечни храни

В тази група попадат: прясно и кисело мляко, сирене, кашкавал, извара.

Роля на хранителната група: доставят калций, витамини (D, B2, B12), лесноусвоим белтък. Ежедневният прием подпомага изграждането на здрави кости и зъби, осигурява нормален растеж. Плътността на костите и размерът на скелета на възрастен човек зависят от приема на калций в детска възраст. Киселото мляко доставя полезни бактерии и поддържа здрава храносмилателната система. Млечните храни съдържат доста сол и мазнини, особено жълтите сирена и кашкавала.

Колко приема на ден? От 2 до 3 приема на млечни продукти.

Какво означава един прием? 1 чаша мляко, 1/3-1 чаша кисело мляко, 30-40 г сирене. Препоръчително е да се консумират обезсолени и нискомаслени сирена и извари.



Храни, богати на белтъчини

В тази група попадат: месо, риба, яйца, птици, варива (боб, леща, нахут, соя), ядки (орехи, бадеми, лешници, кашу).

Роля на хранителната група: всички храни в групата доставят пълноценен белтък (всички незаменими аминокиселини).

- Месото, птиците, рибата и яйцата съдържат лесноусвоими желязо и цинк, витамини от група В; осигуряват растежа, предпазват от анемия; рибата (особено мазната) съдържа необходими за мозъка незаменими мастни киселини (омега-3-МК) и витамин Д за здрави кости; минерали (фосфор).
- Варивата (боб, леща, нахут, соя) съдържат белтък и същевременно са бедни на мазнини; добър заместител на животински храни поне веднъж в седмицата.
- Ядките доставят белтък, полезни мазнини, калций, фосфор, магнезий, желязо, калий, витамини от група В и много енергия.

Колко приема на ден? От 2 до 4 приема на ден. Здравословният вариант е да се редуват протеини от животински храни с такива от варива. Да се ограничават червените меса и колбаси. Да се консумира риба два пъти седмично (поне един път тя да бъде мазна риба). Ядки да се консумират в малки количества до 3-4 пъти на седмица.

Какво означава един прием? Риба – 140 г, месо – 60-90 г; 1-2 яйца, 1/2 чаша варени бобови храни, ядки – 20-30 г.



Добавени мазнини

В тази група попадат: растителни мазнини (слънчогледово, маслиново, ленено, рапично, орехово масло), животински мазнини (краве масло, свинска мас и др.), хидрогенирани мазнини (маргарини).

Роля на хранителната група: внасят значителни количества енергия, есенциални мастни киселини (ЕМК), улесняват усвояването на мастноразтворимите витамини – D, А, Е, К, придават вкус и аромат на храната. В храните са представени две големи групи – наситени мастни киселини (предимно в животинските храни, но също така в палмовото и кокосовото масло) и ненаситени мастни киселини (предимно в растителните храни). Особено полезни за здравето са полиненаситените мастни киселини в зехтина, рапичното и лененото масло, авокадо, маслата от ядки (орехово, бадемово, фъстъчено), рибено масло. Есенциалните мастни киселини подобряват мозъчната функция и правят мозъка по-активен.

Контролирай приема: да се ограничават, особено животинските мазнини. Да се предпочитат храни, източници на моно- и полиненаситените мазнини (растителни и рибни), да се възпитава отрано ограничаване на наситените животински мазнини и мазнините, потенциален източник на трансмастни киселини, които вредят на сърцето и кръвоносните съдове.



Захар, захарни и сладкарски изделия

В тази група попадат: захар (бяла кристална, кафява и др.), глюкозо-фруктозен сироп, бонбони, шоколад, пасти, кексове, сиропирани сладкиши, локум, халва, безалкохолни напитки.

Роля на хранителната група: внасят захари, които се усвояват бързо от организма, в повечето случаи не съдържат други полезни за детето вещества. Внасят енергия, бързо повишават кръвната захар и подобряват за кратко време настроението. Прекомерната консумация води до пристрастяване.

Контролирай приема: да се ограничават, да се съобразяват с физическата активност (спорт, игри), прекомерната и редовна консумация уврежда зъбите, води до затлъстяване, уврежда черния дроб.

Витамини и други полезни вещества



5

Хранителен режим, гестота на хранене



За да бъде храненето на малкия ученик здравословно, е нужно разнообразие от здравословни храни от първите четири групи, в балансирани количества и с подходящ хранителен режим.

За да расте, играе и да усвоява учебния материал, детето трябва да спазва определен режим на хранене. За малките ученици се препоръчват три основни хранения и две подкрепителни закуски.

Сутрешна закуска: задължителна за успешен старт на деня и най-важна за зареждане с енергия и стимулиране на мозъка. Включва зърнени храни (овесени ядки, пълнозърнест хляб, ориз и др.), протеини (яйце, сирене, мляко, бяло пилешко месо), източници на витамин С (плодове и зеленчуци с различен цвят).

Обяд: основно ядене, което доставя енергия и необходимите хранителни вещества за поддържане на дейността на мозъка и балансиране с физическата активност: протеини (месо, риба, варива, млечни продукти), зърнени храни като основно ястие или гарнитура, зеленчуци и плодове, малки десерти с млечна и плодова компонента.

Вечеря: осигурява стабилно ниво на кръвната захар през цялата нощ, спокоен сън, бодърост и добро настроение след събуждане. Внася необходими за растежа хранителни вещества в лесноусвояима форма. Доставя протеини (варива, нетлъсто месо), бавно усвоими въглехидрати (зърнени, зеленчуци (паста, картофи), усвоим калций (сирене, мляко), есенциални мастни киселини (ядки), зеленчуци/плодове. Добре е вечерята да бъде приета най-малко два часа преди сън.

Подкрепителни закуски: зеленчук/плод/мляко. Подкрепителните закуски да бъдат в количество не повече от 50% от редовното основното хранене и да бъдат консумирани поне два часа преди него. Да бъдат съобразени с учебния график и с физическата активност (редовна и извънкласна).

Вода: поддържа баланса на организма, осигурява работоспособността и активността. Подпомага доброто съсредоточаване и представяне в клас. Приемът ѝ зависи от сезона, от физическите занятия и спортните занимания, но за малкия ученик са нужни 6-8 чаши течности, като за предпочитане е водата.

6

Движение за баланс



За нормален растеж и развитие на детето то трябва да се движи, играе и спортува поне 60 минути на ден. Това предпазва от наднормено тегло и затлъстяване, изкривявания на гръбначния стълб и други проблеми, свързани с бързия растеж.

Всички упражнения трябва да натоварват отделни мускулни групи или цялото тяло и да бъдат с достатъчен разход на енергия, който да осигури равновесие с хранителния прием като се взема предвид и растежа. Препоръчват се умерени до интензивни физически натоварвания, съобразени с физическото състояние и кондиция. Умерено натоварване се осигурява с пешеходни разходки, игри на открито, летни и зимни кънки, колоездене по равен терен. По-интензивен енергоразход се постига с плуване, бягане, гимнастика, карате, колоездене по наклонен терен.

При деца с наднормено тегло се препоръчва нормализирането да се постигне основно чрез повишаване на физическите натоварвания и избор на здравословни и разнообразни храни от първите четири групи, без да се ограничава вноса на есенциалните съставки (пълноценен белтък, витамини и минерални вещества). Също така да се поддържа положителен воден баланс чрез прием на течности (без добавена захар и сол).



МЕТОДИКА

за провеждане на интерактивен урок

Интерактивни методи за работа с група

Интерактивните методи са техники, при които участниците са поставени в ситуации на активно взаимодействие помежду си, поражда се определени преживявания, които впоследствие могат да бъдат обсъждани. Предимството на интерактивните методи е, че чрез тях учениците не само получават знания, но преди всичко формират умения, изграждат нагласи и позитивно мислене, което способства за личностното им израстване.

Прилагането на интерактивни техники изисква различен подход към процеса на обучение, в който доминират дейността на ученика, неговото личностно развитие и утвърждаване. Границата между ученето и играта се доближава, което повишава вниманието и като цяло води до позитивни емоции. Създават се условия за хармонични взаимоотношения ученик-ученик и ученик-учител, на базата на които взаимодействието, правенето на избор и вземането на решения зависи в голяма степен от самия ученик. Елементите на средата също са съобразени с осигуряването на психологически комфорт на участниците и на подобряване на взаимодействието помежду им – всички сядат един до друг в кръг и имат възможност да се виждат и да се движат. Учителят също е част от кръга и от пространството на участниците – качва се на подиума или до дъската само когато трябва да запише нещо или да вземе материали.

Още от много малки децата започват да учат чрез интеракциите си със средата и чрез преживяванията, които тези интеракции поражда. Във формата на групова работа интерактивните техники позволяват именно изследване на себе си чрез взаимодействие с другите в сигурна среда.

Участниците са извадени от стандартния модел на учене, в който учителят предава знания, а те са в пасивната позиция на приемащи тези знания. Учителят е в ролята на подкрепящ възрастен, който е част от процеса, без непременно да е в позицията на експерт. Всеки учител има важната задача да съдейства за груповите дейности и за груповото разбирателство, да насърчава процеса на взаимно опознаване и предаване на опит.

Активността от страна на участниците и социално-емоционалното учене, присъщи на интерактивните техники, са необходими за развиването на редица умения, свързани с общуването, предаването на идеи, себеизразяването и решаването на проблеми. Интерактивните методи за работа насърчават включването на всеки ученик и спомагат за развиването на самостоятелното критично мислене или в група. Когато всеки ученик има възможност да сподели своето мнение, се осъществява обмен на знания и информация, от който всички участници в процеса могат да се възползват. Така те се учат да анализират информация и обстоятелства, да зачитат чуждото мнение, да обмислят решенията си, да работят в екип.

Предварителна подготовка за часа

I. Подреждане на столовете в стаята в кръг

Кръгчето позволява на децата и младежите да се виждат и затова стимулира равностойното и непринудено общуване между тях. Общуването им дава енергия, която е изключително ползотворна за работния процес, но трябва да бъде управлявана, като се ангажират всички в дейността на класа и се насърчава активното им участие. Доверието в групата е много по-голямо, когато всички могат да се обърнат лице в лице един към друг.

Възможно е някой да не желае да се включи в кръгчето поради притеснение или несигурност. Първата стъпка е да го поканите при останалите, за да бъде част от групата. Ако съпротивата е голяма, оставете възможността да се включи, когато намери за добре. Уверете момчето или момичето, че искате да бъде в кръгчето, но решението за това е лично, стига да не пречи на процеса, който се случва между останалите.

II. Подготовка на материалите за часа

Подгответе всичко, от което ще имате нужда, за да проведете своя интерактивен урок – маркери, флипчарт лист/бяла дъска, мултимедия, казуси, цветни листа, моливи и т.н.

План на часа

Планът на часа, който учителят може да използва, включва три типа дейности – въвеждаща дейност, основна дейност и заключителна дейност.

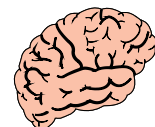
I. Въвеждаща дейност

Въвеждащата дейност обикновено служи за представяне на темата на часа пред учениците. Особено подходящо за целта е да бъдат използвани игра или демонстрация, които по забавен начин да привлекат вниманието на класа. Същевременно, въвеждащата дейност спомага за създаването на добра работна атмосфера и повишава степенята на близост и доверие между членовете на групата.

Времето за въвеждащата дейност може да бъде използвано и за изработване на групови правила за работа, което ще подпомогне провеждането на основната дейност, базирана на интерактивни методи.

II. Основна дейност

Основната дейност представя ключовата за часа информация пред учениците. За целта могат да бъдат използвани множество интерактивни техники, които да ангажират вниманието на учениците и те да учат през собствения си опит, изразявайки мнение и участвайки в груповата работа. Примерни техники, които могат да бъдат използвани и/или адаптирани, са:



Мозъчна атака (brainstorming)

При тази техника учителят поставя някакъв въпрос (ситуация) или тема, които нямат еднозначен отговор. Целта е за кратко време да бъдат генерирани голям брой идеи за решаване на поставения въпрос или за оценка на дадената ситуация. В началото е важно да се каже, че всеки един отговор на учениците, дори и на пръв поглед абсурден, се приема и не се обсъжда в момента. Не се изисква от тях да обясняват и аргументират идеите си, а само да ги казват, докато учителят ги записва чрез ключови думи или фрази. След като учениците се изчерпят, се преминава към анализ на написаните предложения, мнения и идеи – това може да се осъществи и на по-късен етап от груповата работа под формата на дискусия, ролева игра или работа по казуси. Важното при тази техника е да се създаде позитивна атмосфера, която да стимулира учениците да мислят и предлагат колкото се може повече и разнообразни отговори и мнения.



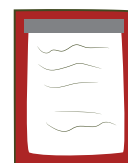
Дискусия

Дискусията е техника, при която участниците се приканват да мислят и изразяват своите мисли върху определена тема, а учителят само ги насочва, като задава допълнителни и уточняващи въпроси. Всеки има правото не само да изкаже своето мнение, но и да го аргументира и обясни. Ролята на учителя е много важна – той трябва да създаде и поддържа позитивна атмосфера и с поведението си да окуражава и подпомага дискусията, а не да ѝ пречи. Важно е по време на дискусията всеки, който желае, да получи възможност да изрази своето мнение.



Викторина

Викторината е забавна игра, в която отделни групи могат да се състезават, отговаряйки на въпроси – обикновено от дадена тематична област. Викторината е чудесен начин, по който учениците могат да придобият нови знания. Погрешните отговори не се приемат с критика, а служат като повод за дискусия и анализиране на алтернативните отговори и откриване на верния такъв. Състезателният елемент прави дейността забавна, като същевременно кара учениците да са съсредоточени и въввлечени в процеса. Ако учениците работят на малки групи и трябва заедно да дадат отговор на въпрос, тази техника спомага за развиването на умения за работа в екип.



Работа по казус

Казусът цели да представи на учениците реална и близка до тяхното ежедневие ситуация, върху която те да разсъждават. Той обикновено е придружен от въпроси, на които учениците трябва свободно да отговорят и които целят да провокират критичното им мислене. Вариант на работата по казус е учениците да измислят край на дадена история, който след това да обосноват. Работата по казус също е подходяща да се случва на по-малки групи, като след това винаги е придружена от дискусия с целия клас.



Дебат

Дебатът е техника, при която двама или повече човека (групи) спорят по определена тема от противоположни гледни точки. Целта им е да убедят трета, неутрална страна (водещия, наблюдател), че аргументите им са по-добри от тези на опонента.

Правилата при дебат са, че всеки опонент или говорител на групата за кратко време представя аргументите на групата „за“ или „против“. По време на изказванията се спазва добър тон и не се прекъсват или оборват аргументите. Водещият и участниците слушат внимателно и аргументите се записват. Обикновено дебатът завършва с обобщаване от водещия на двата противоположни аспекта на обсъждания проблем, с което се припознава фактът, че няма по-вярно или по-истинно решение, а многообразие от тези, които могат да бъдат аргументирани и верни сами по себе си.



Ролева игра

Това е техника, при която на групата се представя кратка сцена, която отразява реална или хипотетична ситуация. Участниците се приканват да влязат в ролята на някого друг и да я изиграят. Тази техника позволява да се изследват и осмислят собствените и на другите емоции, мисли, нагласи, поведение. Влизането в роля винаги предполага елемент на емпатия и води до саморефлексия и личностно израстване.

Ролевата игра трябва да завърши с обсъждане за това как са се чувствали участниците по време на играта, кое им е било трудно и кое лесно, какво са забелязали наблюдаващите играта.

Всеки учител би могъл и самостоятелно да създаде и използва нови форми/техники за работа с класа, които да бъдат успешни.

III. Заключителна дейност

Заключителната дейност се използва, за да се обобщят новите знания и да се изследва мнението на учениците. Също така, по време на заключителната дейност те имат възможност да споделят емоциите от преживяното с другите, а водещият получава обратна връзка. Финалната дейност дава ясна структура на процеса – очертава неговия край и дава възможност за набелязване на следващи стъпки, ако се предвиждат такива.

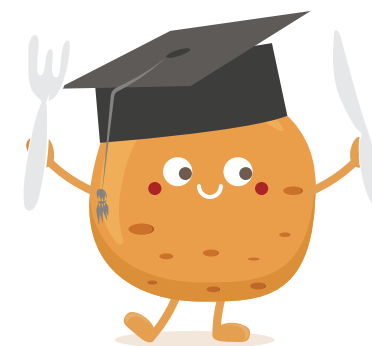
В хода на урока по всяко едно време могат да бъдат използвани игри за раздвижване или т. нар. енерджайзъри. Тяхната цел е да се енергетизира групата и да доведе до разреждане на натрупано напрежение или умора чрез кратка игра, съдържаща движение, танц или песни. Често това са неангажиращи игри, понякога дори изглеждащи абсурдно и безсмислено, но имащи много добър ефект върху групата за тонизиране и забавление.

Някои от предимствата на интерактивните техники:

- Дават възможност на учениците да изразяват себе си – своята позиция по даден проблем, своите чувства и нагласи, както и да опознават другите чрез взаимодействие с тях и емпатия;
- Спомагат за формирането на умения за анализ на дадена ситуация и за взимане на решение – самостоятелно или в група;
- Дават възможност на учениците да изграждат и изпробват (отиграват) различни поведенчески стратегии в сигурна и безопасна среда, дават възможност за учене от собствените грешки;
- Учениците се въвличат в разнообразни дейности и ситуации чрез динамичните елементи на използваните техники, благодарение на което ученето става интересно, а ученикът е активна фигура в обучителния процес;
- Обратната връзка се осъществява на момента и е ценен коректив както за учителя, така и за учениците; стимулира се саморефлексията;

- На основата на доброволното участие, насърчаване и използване на принципите на ненасилствена комуникация се формира позитивно мислене и отношение към себе си, околните и света.

Накратко, интерактивните техники в обучението са един от начините за себепознание и личностно израстване на ученика – процес бавен и труден, но постижим.



Насоки за използване на интерактивни игри и упражнения

1. Изпробвайте лично игрите и упражненията, ако не ги знаете и не сте ги виждали, както и ако не сте напълно сигурни в някои моменти.
2. Уверете се, че сте наясно с целите на използваната техника.
3. Въвеждайте игрите и упражненията сензитивно – съобразявайки ги със ситуацията и настроението на групата.
4. Дайте инструкциите за играта по ясен и лесно разбираем начин, давайте примери и демонстрации. При нужда повторете инструкцията кратко и се уверете, че е разбрана. Винаги помага, ако сте репетирали инструкциите предварително и имате поне един резервен вариант инструкция или за друга игра.
5. Мотивирайте и насърчавайте участниците да се включат в играта/упражнението, но не ги изнудвайте – важи принципът на доброволното участие.
6. Изигравайте играта от начало до край, но прекратете навреме – преди настроението на участниците да се развали поради насищане или умора.
7. Играйте според инструкциите и правилата, но при възможност приемайте и включвайте предложения на участниците за възможни вариации на играта или подобни форми.
8. Участвайте наравно с групата в игрите и упражненията, освен в тези варианти, които изискват страничен водещ или наблюдател.
9. Представете кратък и ясен коментар след приключването на играта, който служи като извод и същевременно е във връзка с разглежданата тема.
10. При възникване на конфликтни ситуации по време на интерактивните игри и упражнения напомнете на участниците, че това е игра и целта е да се забавляват и учат. Бъдете готови да прекратите играта при сериозна ситуация и да обсъдите случилото се.
11. Забавлявайте се – Вашето позитивно отношение и добро настроение трябва да са заразителни за групата!

Методически разработки



Здравословна работилница: „Ние сме Умници гладници, храним се здравословно и спортуваме редовно“

Нина Иванова

учител на група за целодневна организация на учебния ден
ОУ „Райна Княгиня“, Пловдив

Тема на урока: Здравословна работилница: „Ние сме Умници гладници, храним се здравословно и спортуваме редовно“

Учебен предмет: Занимания по интереси

Клас, с който е проведен урокът: 1. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Да се затвърдят знанията и уменията, свързани със здравословното хранене; да се осмисли необходимостта от миене на продуктите, от приемане на разнообразна храна в балансирани количества и от ежедневна консумация на вода.

2. Вид на урока

Урок за затвърждаване на знанията за здравословно хранене и обобщение.

Урокът е проведен в Занимания по интереси, но може да намери приложение и в часовете по Околен свят на тема „Човекът и здравословният начин на живот“, като бъде представен в серия от урочни единици – за запознаване с темата, за затвърждаване на знанията, за обобщение.

3. Предварителна подготовка

Урокът е проведен в рамките на два дни, в два последователни урока, единият от които за запознаване с основните принципи и правила на здравословното хранене, а другият – за затвърждаване на усвоените знания.

В първите два учебни часа на учениците е представена презентация, включваща информация за значението на храната. Проведена е дискусия по въпросите защо е важна за нас храната и защо е важно да се храним здравословно, как да се храним здравословно, мястото на водата в здравословното хранене, как да постигнем баланс и разнообразие при хранене, защо са важни движението и спортът. Урокът завършва с рисунка на тема „Любимата ми здравословна храна“.

През следващите два учебни часа се осъществяват практическите дейности по затвърждаване на усвоените знания – две дидактични игри и Здравословна работилница: „Ние сме Умници гладници, храним се здравословно и спортуваме редовно“. В тази част участие вземат и родителите, които присъстват на урока и помагат със съвети на своите деца при приготвянето на здравословна храна.

Предварително е изготвено табло с мотото на нашата здравословна работилница. Изготвена е кратка презентация за припомняне на основните принципи на здравословно хранене и тяхното обобщаване под формата на хранителна пирамида.

За първата игра „На пазар за здравословни храни“ – времето, предвидено за разпределяне на хранителните продукти по групи в кошници, е 10-12 мин. Предварително са принтирани и изрязани картончета с изображения на различни хранителни продукти – плодове, зеленчуци, месо и месни продукти, мляко и млечни продукти.

Във втората игра за оформянето на хранителна пирамида върху бял картон участват и родителите. Децата имат за задача предварително да изрежат от списания хранителни продукти и в часа да ги залепят на подходящото им място, обособявайки секторите на хранителната пирамида. За изпълнението на тази задача са предвидени 15 мин.

За третата практическа част (вторият час от Занимания по интереси) са предвидени 35 мин. – децата с помощта на родителите приготвят здравословна и нестандартно представена храна (предястие „Калинки“, салата „Гъбки на полянка“, десерт „Плодов таралеж“). Преди началото ѝ се предвиждат 10 мин. подготовка – измиване на ръцете, подреждане на необходимите продукти, прибори и посуда за приготвяне на храната (вилици, ножчета, чинии, плата, салфетки, покривки).

4. Дидактически материали за учители

За провеждането на урока са необходими: табло с надслов; папка за любими рецепти; разпечатани примерни рецепти, картончета с хранителни продукти; кошници за пазар; бял картон; пластмасови ножове и вилци, чинии; мултимедия.

5. Индивидуални материали за учениците

На учениците са необходими следните материали: изрязани от списания снимки на хранителни продукти и лепило; хранителни продукти: чери домати (3-4 бр.), маслини (2-3 бр.), резен кашкавал/сирене, листа зелена салата (1-2 бр.), 2 пдпдгдчи яйца, ябълка/круша, грозде; клечки за зъби; престилка.

6. Ход на урока

План на урока (2 x 35 мин.)		Здравословна работилница: „Ние сме Умници Гладници, храним се здравословно и спортуваме редовно“
Дейност / продължителност	Описание на дейността	Време за изпълнение
1. „На пазар за здравословни продукти“	Класът се разделя на 4 групи. Всяка група избира и поставя в своята кошница представители на определена група хранителни продукти – плодове, зеленчуци, месо и месни продукти, мляко и млечни продукти. От предварително изработените картончета с изображения на хранителни продукти е необходимо в кошницата да бъдат поставени 12 бр. от дадена група. Отговорниците на отборите избират на лотариев принцип какви продукти ще поставят в своята кошница. Те имат за задача да контролират дейността на своите помощници и да обявят своята готовност при справяне със задачата. Когато приключат и четирите групи, се обобщават резултатите и се припомня с какво са полезни тези продукти за човека.	10-13 мин.
2. Хранителна пирамида	Класът отново се разпределя на 4 групи. Учениците разглеждат готов вариант на хранителна пирамида и подреждат продуктите в нея. Сами достигат до извода, че в основата на пирамидата са храните, които е необходимо да се консумират най-често и които са най-полезни, а на върха на пирамидата – тези, които трябва да се консумират в ограничени количества. След което децата залепват върху бял картон изрязаните от списанията хранителни продукти, като ги подреждат според степенята им на важност за организма и честотата на консумация.	15 мин.
3. „Здравословна работилница“	От представената презентация класът се запознава с различни варианти на здравословни и интересно приготвени храни. Описва се начина на приготвяне на здравословно предястие „Калинки“, на салатата „Гъбки на поляна“, на десерта „Плодов таралеж“. Приготвянето им се осъществява съвместно с родителите.	35 мин.
Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	Въвеждането в темата се осъществява чрез картинен ребус, който извежда ключовото понятие – здраве, след което се преминава към картинка със спортуващ човек, изграден от хранителни продукти – прави се връзка между здравето, спортуването и здравословния начин на живот. Прави се съпоставка с друга фигура на пълен човек, изградена от нездравословни храни. Децата сравняват двете човешки фигури и стигат до извода, че храната е основен фактор за доброто здраве. Дискутира се и необходимостта от изучаването на тази тема – за да живеем и за да бъдем здрави, ни е необходима полезна храна.	10 мин.

Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Използва се презентация, която запознава учениците с основните принципи и правила на здравословното хранене, подбира се и подходяща музика („Плодчетата“, „Зеленчуци, които не яде“). Дискутира се необходимостта от здравословно хранене. Учениците извеждат причините – „за да растем здрави и силни“, „за да се чувстваме добре“, „за да имаме повече енергия за игри“, „за да учим по-лесно“, „за да сме красиви“. Обсъждат се основните стъпки за здравословно хранене и здраво тяло – постигане на разнообразно хранене, баланс на хранителните продукти, засилване на консумацията на плодове и зеленчуци, ограничаване на храните с много сол, захар и мазнини, консумация на вода, проява на любопитство към нови и непознати храни, активно движение и спорт. Демонстрират се движения и упражнения за поддържане на здравословен начин на живот. Прави се обобщение и учениците изброяват основните стъпки за здравословно хранене.	25 мин.
Заключителна дейност:	Учениците дискутират и посочват любими хранителни продукти от споменатите хранителни групи. Те имат за задача да нарисуват любимия си хранителен продукт/хранителни продукти и да споделят със своите съученици какво научиха през часа за ползите от него.	35 мин.
Прилагане на ново знание		Време за изпълнение
Творчество на учениците:	Учениците приготвят своя здравословна храна съвместно със своите родители и при оформянето на храната използват и своето въображение. Насоки и помощ (при необходимост) получават и от учителя. Припомнят се хигиенните изисквания при работа с храна и при консумация. Преминава се към приготвяне на здравословно предястие „Калинки“, салатата „Гъбки на поляна“, десерт „Плодов таралеж“. Урокът завършва с обобщение и споделяне на емоциите, които сме изпитали при приготвянето на храната. Учениците одобряват предложената от учителя идея за „кулинарен петък“ – всеки петъчен ден от месеца да споделят и представят на класа рецепти: 1. седмица – храна, приготвена с мама; 2. седмица – храна, приготвена с баба; 3. седмица – храна, приготвена с татко; 4. седмица – храна, приготвена с леля/батко/чичо. Към таблото с надслов има папка „Нашите любими рецепти! Опитай и ти!“, в която учениците ще споделят със своите съученици любими здравословни рецепти. Учениците получават и примерен вариант на здравословна пица и здравословни бисквити, които могат да приготвят вкъщи и да споделят с приятели. Урокът завършва с дегустация на здравословни бонбони, приготвени от учителя. Учениците имат за задача след дегустацията да се опитат да определят състава им.	35 мин.

Чинийка здраве, Откраднато пакетче щастие, Щастливи и здрави деца

Калина Даскалова, Антония Ангелова, Йорданка Начева
класни ръководители в начален етап, учител по Физическо възпитание и спорт
ОУ „Васил Петлешков“, Пловдив

Тема на уроците: Чинийка здраве, Откраднато пакетче щастие, Щастливи и здрави деца

Учебен предмет: Избираем учебен час – разширена подготовка по Български език и литература

Клас, с който е проведен урокът: 2. и 3. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Да се разберат понятията „здравословно“, „разнообразно“ и „балансирано“ хранене; да се стимулира желание за изграждане на здравословен модел на хранене, основан на „умен“ избор, разнообразие и адекватни за възрастта количества от вкусни и полезни храни; да се изгради разбиране за ролята на храненето и двигателната активност за профилактиката на наднорменото тегло и затлъстяването.

2. Вид на урока

Интердисциплинарен урок – Литература и Технологии и предприемачество; Математика и Литература; Физическо възпитание и Литература

3. Предварителна подготовка

Събиране на рекламни брошури от учениците.
Съчиняване на начало на приказка.
Намиране на научен текст за здравословното хранене, подходящ за ученици в начален етап.

4. Дидактически материали за учители

„Апетитът идва със знанието“ – методически материал за учители „Умници гладници“:
(Групи храни – стр. 14; Витамини и други полезни неща – стр. 21; Здравословно хранене – стр. 8; Хранителен режим и честота на храненето – стр. 23)

5. Индивидуални материали за учениците

На учениците са необходими следните материали: хранителни продукти и напитки, кухненска везна, чинийки, картони, лепящи листчета, найлонови пликчета.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	I урок: Чинийка здраве II урок: Откраднато пакетче щастие III урок: Щастливи и здрави деца	
Дейност / продължителност	Описание на дейността	
	Темата се разгръща в три последователни часа. Участват ученици от 2-ри и 3-ти клас	
Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	I. Урок: 2. клас Учениците се запознават с два вида текст – приказка и научен текст. От приказката извличат информация за нездравословното хранене и вредата върху детето. Съпоставят своите впечатления с препоръките на специалистите в научния текст. Приказката е с отворен край. Учениците имат задачата да измислят такъв. II. Урок: 3. клас Учениците получават писмо с приказката и се запознават с историята на ученик с вредни хранителни навици. Разглеждат изработените от второкласниците чинийки със здравословни предложения за закуска, обяд и вечеря. III. Урок: 2. и 3. клас Драматизация на приказката от ученици от двата класа.	10 мин.
Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	I. Урок: Запознаване с нуждата от разнообразно и балансирано хранене. Запознаване с групите храни. II. Урок: Разбиране на нуждата от разнообразно и балансирано хранене. Запознаване с групата на захарните и сладкарски изделия. III. Урок: Запознаване с типове упражнения	15 мин.
Заклучителна дейност:	I. Урок: Изработване на чинийки със здравословни закуска, обяд и вечеря. II. Урок: Ориентиране по етикет за наличието на захари, определяне на грамаж захар в детската закуска. III. Урок: Избор на серия от упражнения за ежедневна гимнастика.	15 мин.
Прилагане на ново знание		
Творчество на учениците:	Учениците носят брошури с храни и сами изготвят разнообразно и балансирано дневно меню. Изработват табло с хранителни продукти и грамаж захар. Двата класа работят по екипи и съчиняват свои варианти на започнатата приказка. Игра-драматизация.	

Описание на проведения урок

В интерес на нашите ученици и с цел да се утвърди темата за здравословното хранене и нуждата от физическа активност при подрастващите в ОУ „Васил Петлешков“ проведохме три урока в два различни класа. Уроците нарекохме „продължаващи“, защото основната идея бе по интересен и забавен начин второкласници и третокласници да осъзнаят и представят своите знания за здравословното и балансирано хранене и за ефекта от вредните хранителни навици върху детския организъм.

Първи модул: „Чинийка щастие“

Интердисциплинарният урок (Български език и Технологии и предприемачество) беше проведен с учениците от 2. клас. Въвеждането в темата бе постигнато със задача за прочит и сравнение на два текста по български език. Актуализирани бяха знанията за характеристиките на приказката като жанр в литературата, а след това чрез метода на „дискуси-ята“ учениците сами се убедили, че вторият текст е научен и няма характеристиките на изучените досега текстове. Думите „балансирано“, „разнообразно“ и „здравословно“ бяха обсъдени по метода на мозъчната атака и учениците сами достигнаха до значението на тези сложни за тях понятия.

След прочита на предложеното начало на приказка учениците имаха възможност да влязат в ролята на специалисти и да предположат защо главният герой има нужда от промяна. Чрез ролева игра те участваха в един по-различен учебен час. Задачата за младите „специалисти“ бе да изготвят дневен хранителен режим на главния герой. Учениците използваха брошури на хранителни вериги, изрязали продукти и съставиха балансирано и разнообразно дневно меню.

В класа цареше приповдигнатото настроение, което се дължеше на по-различната урочна единица, която им беше предложена. С интерес и желание се включиха в класната игра, а в края на часа бяха удовлетворени от отлично изпълнената задача. На децата бяха представени факти за необходимостта от здравословно, разнообразно и балансирано хранене. Отборът победител трябваше да напише продължение на приказката, а „пощальоните“ да я доставят в плик на учениците от 3. клас. Естествено, препоръката към главния герой от приказката бе намаляване на дяла на лакомствата (сладкиши и шоколади) в ежедневното меню.

Текст 1

Пълноценният хранителен режим е от съществено значение както за правилния растеж на децата, така и за цялостното им развитие. Водещ принцип при всички възрасти е редовният прием на разнообразна храна, но и достатъчно вода – също.

В различните възрасти ежедневните нужди на децата от енергия и хранителни вещества също са различни. Специалистите препоръчват те да се приемат на три основни хранения (закуска, обяд и вечеря) и с две междинни – сутрешна и следобедна закуска.

По този начин дневният прием на храна е умерен и редовен, което спомага за правилния растеж на децата и подобряване на мозъчната дейност.

Текст 2

Имало едно време едно момче, което всички наричали Топчо. Той много обичал да похапва шоколад, вафлички и чипс по всяко време. Често страдал от главоболие и болки в стомаха, както и забравял правилата за поведение в училище. Затруднявал се в задачите по математика и не успявал да си пише домашните редовно. Няма никакви приятели, защото бил много раздразнителен и вечно се карал с децата.

Един ден дошла добрата фея Здравка и му прошепнала тихичко на ухото: „Ние сме това, с което се храним!“

Втори модул: „Откраднато пакетче щастие“

Учениците участваха в интердисциплинарен урок – Математика и Технологии и предприемачество.

След като учениците от 3. клас получиха писмото на второкласниците, се запознаха подробно с историята на главния герой Топчо, феята Здравка и препоръките на специалистите от втори клас. Тогава те се изправиха пред проблемна ситуация – Топчо решава да не спазва обещанието си и упорства да получи обичайното си огромно количество захарни и сладкарски изделия. Тяхната задача е да помогнат на феята Здравка да го убеди в нуждата от прецизен контрол върху приема на тези храни от децата. В ролева игра те обясниха на героя вредите от злоупотребата с тях, както и предимствата на пресните плодове. Съпоставиха информацията за двете групи храни, предложена в специалния материал с насоки за учители за работа по темата за здравословно и балансирано хранене.

След справка в интернет от ученик и под контрола на учител в часа учениците откриха информация за препоръчителното количество захар в дневния хранителен режим на децата. Третокласниците влязоха в ролята на „лаборанти“ и проучиха колко грама захари има в любимите за всяко дете бисквити, шоколади, желирани бонбони, сок и др.

Ролевата игра спомогна за доброто настроение на всички ученици, а работата с електронната везна и определяне на грамаж им помогна в упражненията по математика. Третокласниците направиха първите си опити за ориентиране в съдържанието на мазнини, въглехидрати (вкл. захари) и протеини в продуктите. Те ги съпоставиха с препоръчителните дневни количества за всяка от групите хранителни вещества.

Споделиха своите впечатления за трудното ежедневие на свои близки, страдащи от затлъстяване и диабет.

В края на часа изработиха табла с код „оранжево“ и код „черно“, в които показаха колко точно захар съдържат някои „откраднати пакетчета щастие“, както и три от най-достъпните през сезона плодове. Установиха, че за бързото покачване на настроението чрез приемането на прекомерно високо количество лакомства, ние заплащаме много висока цена – не само под формата на пари, а и като риск от бъдещо влошаване на здравето. Продължиха приказката на 2. клас, като към нея добавиха разговора между феята и детето за захарните изделия и окончателната положителна промяна в храненето на героя.

Трети модул: „Щастливи и здрави деца“

Продължаващият урок отново е интердисциплинарен – Литература и Физическо възпитание и спорт. Участие взеха учениците от двата класа. Задачата беше драматизация на приказката за момчето с вредни хранителни навици. Всички ученици взеха участие в ролята на специалисти, изследователи и лаборанти. Това им даде възможност да демонстрират новите си знания.

В края на драматизацията учителят по физическо възпитание и спорт им показа основни упражнения за здрав и пълноценен начин на живот, подходящи за изпълнение сутрин и вечер у дома. Всички ученици изпълниха:

1. Дихателни упражнения за начало.
2. Игри с приложен характер.
3. Йога за деца.

Необходимостта от физическа активност за всяко дете е обусловена от физиологичния процес на израстване в тази възраст. Тя е част от здравословния начин на живот и включва правилен хранителен режим, съчетан с необходима доза двигателна активност, която да активизира всички процеси в организма.

Ако тази двигателна активност е свързана със закалителни процедури и дихателни упражнения, то тя ще има „магичен“ ефект върху подрастващия организъм.

В заключителната част учениците изразиха своето задоволство от участието си в тези три продължаващи урока. Дадоха своето предложение за нов герой на приказката – феята Живка, която показва на главния герой какви движения може да изпълнява всеки ден. Осъществена бе и финална дискусия, в която учениците коментираха нуждата от правилно хранене и движение за всяко дете.

Плодове от близо и далеч

Дора Балджийска
учител ЦДО – начален етап, ОУ „Яне Сандански“, Пловдив

Тема на урока: Плодове от близо и далеч
Учебен предмет: Околен свят
Клас, с който е проведен урокът: 1. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Затвърждаване и обобщаване на знанията на учениците за плодовете и ролята им за здравословното хранене.

2. Вид на урока

В часовете по Занимания по интереси, продължителност на урока – два учебни часа.

3. Предварителна подготовка

Изготвяне на презентация – 2 ч.;
Изготвяне на карти с плодове за играта „На пазар“ – 20 мин.

4. Дидактически материали за учители

Енциклопедия Любознайко „Откъде идва храната“
Книга за учителя по Околен свят за първи клас – издателство „Просвета“
Стихотворение „Аз обичам плодове“ на Биляна Дар
Изображения на плодове от интернет

5. Индивидуални материали за учениците

На учениците са необходими следните материали: карти с изображения на плодове за играта „На пазар“, пластмасови чинии и прибори за хранене, гървени клечки за зъби, сухи и мокри салфетки, кутия с измити и нарязани плодове, приготвени от родителите.

6. Ход на урока

План на урока (2x35 мин.)	Плодове от близо и далеч	
Дейност / продължителност	Описание на дейността	
	От началото на учебната година всеки петък в часовете по занимания по интереси класът работи по проект „Здравословен начин на живот“. В него са предвидени 28 теми, като най-широко застъпена е темата „Групи храни“. За плодовете са предвидени три теми: „Къде растат плодовете“, „Една ябълка на ден пази доктора далеч от мен“, „Плодове от близо и далеч“. Информацията се поднася по забавен начин чрез игри, дегустации, кръстословици, стихчета, гатанки. Учениците рисуват, оцветяват, моделират и много се забавляват.	
	Подготвителна част	Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	Темата се въвежда със стихотворението „Обичам плодове“. Дават се указания за играта „Плесни с ръце, като чуеш плог“. Прочита се стихотворението, а учениците пляскаят на думите „ябълка“, „круша“, „банан“... Представя се кратко резюме за останалите групи храни. Да се храним здравословно, като приемаме разнообразна храна, защото различните храни съдържат различни полезни вещества, необходими на нашия организъм. Подчертава се ролята на разнообразието при плодовете, които освен че са вкусни, съдържат витамини, минерали, полезни захари и фибри. Извод: В природата съществува голямо разнообразие от плодове и е необходимо да ги познаваме и да знаем ползите от тях.	15 мин.
	Основно информационно ядро	Време за изпълнение
Основна дейност:	Урокът продължава с „Разпределение на храненето през деня“. Учениците допълват пропуснатите думи в теста. Обсъжда се ползата от плодовете, които са източници на полезни вещества за организма. Разглеждат се изображения в презентацията на плодове отблизо и отдалеч. Учителят припомня, че плодовете отблизо се отглеждат у нас и можем да си ги наберем от овощните градини или от двора на баба и дядо. А плодовете отдалеч се нуждаят от слънце и по-високи температури и не могат да се отглеждат в нашата страна. Те пътуват с кораби и камиони от много далеч. Игра „Как се казвам и кога узрявам?“ – за плодовете отблизо. Игра „Назови ме“ – да разпознаят и назоват плодовете отдалеч. Урокът продължава с играта „На пазар“ Учениците са разделени на групи. Продавачът трябва да познае по описанието плода (като не вижда изображението), а клиентът тържи карта с плода, който описва и иска да купи. Описанието включва: цвят, форма, отвън (външна обвивка – яде ли се кората или се бели), отвътре (има ли семена, семки, костилки, мек или твърд е, дали е малък, среден или голям), отблизо или отдалеч е. Учениците се приканват да отворят кутии с измити и нарязани плодове, донесени от къщи. Показват им се идеи (с изображения от презентацията) как биха могли да ги подредят в чиниите си – „Човек яде първо с очите“. Целта е видът на храната да събужда апетита, както и чувството за естетика.	40 мин.

	Чрез красиво подредената чиния се изгражда отношение към храната, култура на хранене и добри хранителни навици. На децата се напомня да бъдат внимателни при работа с приборите за хранене, за да не се наранят. Следва самостоятелна работа, след която всички разглеждат какво са направили съучениците им. Правят се снимки, които ще бъдат изпратени на родителите. Използвани са игрови и дейностни подходи.	
Заключителна дейност:	В тази част учениците решават кръстословица, чиито отговор съвпада със заглавието на стихотворението от началото на урока. Учениците трябва да оградят с червено плодовете отблизо, а със синьо – плодовете отдалеч. Обобщава се наученото с част от стихотворението: „Който плодове яде, здрав и бодр ще расте“ Учениците хапват плодовете. Почистват работните си места.	15 мин.
Прилагане на ново знание		
Творчество на учениците:	При попълване на изпуснатите гumi в изреченията учениците прилагат знанията си по български език. Описват с гumi вида на плода в играта „На пазар“, с което развиват комуникативно-речевите си умения. Творят и развиват въображението си при създаване на картината от плодове. Развиват вкусовите си рецептори. Опознават родните и вносните плодове; на какъв вид растение (дърво, храст или тревисто) зрее плодът.	



Режим на храненето

Доника Борисова

класен ръководител, 4. ОУ „Проф. Джон Атанасов“

Тема на урока: Режим на храненето

Учебен предмет: Час на класа

Клас, с който е проведен урокът: 1. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Учениците разбират необходимостта от здравословно и балансирано хранене и осъзнават важността на спазването на режим на хранене и пиенето на определено количество вода на ден. Запознават се с ползите за организма от храненето с разнообразна храна и физическа активност.

2. Вид на урока

Урок за нови знания, който може да бъде предложен в Час на класа.

3. Дидактически материали за учители

Учебно табло за дневния режим, часовник, бели листа А3, цветни моливи, предварително подготвена от учителя интерактивна кръстословица в онлайн платформа, кратка презентация, включваща слайдове за групите храни и за техните ползи.

4. Индивидуални материали за учениците

Моливи и листа, ябълки за награда.

5. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Режим на храненето	
Дейност / продължителност	Описание на дейността	
	Учениците разбират необходимостта от разнообразно здравословно и балансирано хранене, от спазването на режим на хранене, от пиенето на определено количество вода на ден. Учениците участват активно в урока чрез: мозъчна атака, интервю, решаване на кръстословица, дискусия, рисуване в екип. Затвърждаване на наученото чрез игра.	
Подготвителна част		Време за изпълнение
Започва с предварително позната подвижна игра „Време е за закуска, обяд, вечеря“ в предния час по физическа култура. Целта на играта е въвеждане в темата „Режим на хранене“, като посредством играта учениците затвърждават общоприетото време за съответното хранене (закуска, обяд, вечеря, междинни закуски), използвайки часовника. Описание на играта: Учениците питат вълка: „Г-н Вълчо, колко ти е часът?“, той казва някакъв час, а децата правят толкова стъпки, колкото е часът. Когато стрелката се завърти на 8:00 ч., казва: „Време е за закуска“, съответно за 13:00 ч. – „Време е за обяд“, а за 19:00 ч. – „Време е за вечеря“. Веднага след като става време за хапване, вълкът тръгва да гони овцете, за да хване някоя и да се нахрани. Вълкът се играе от три деца, като всяко казва различните часове на основно хранене. След края на играта се поставя въпрос: „Могат ли хората да ядат една и съща храна, както животните например (хищниците ядат само месо)?“ Докато са в междучасие, децата мислят.		10 мин.
Въвеждаща дейност:	Часът започва с приемственост между ФВС и Час на класа. Това не е случайно, тъй като балансираното хранене и активното движение са неразделни за здравословния начин на живот. Въведението е продължение на края от предния час. Започва с мозъчна атака, децата са сигнали на пода. Учител: „Мили деца, знаете, че в природата има животни, които ядат месо. Наричаме ги хищници. Има и такива, които ядат само растения, те са тревопасни. Както добре ви е познато, вълкът е хищник и яде само месо. Някои от вас ще са репортери и ще задават въпроси, а други ще бъдат интервюирани, за да разберем вашето мнение.“ Едно дете интервюира на случаен принцип останалите ученици по поставените въпроси: Могат ли хората да ядат една и съща храна? Какво може да се случи с тялото ни, ако ядем една и съща храна като животните? Какво ни отличава от животните? Примерни отговори: „Не, защото не сме животни“, „Не, защото нашето тяло се нуждае от разнообразна храна, за да растем“, „Зъбите ни ще станат остри като на вълк“ и т.н.	7 мин.

Основна дейност:	Основната част протича под формата на беседа, дискусия, използване на информационни технологии, игри, творческа задача и работа в екип. Учителят обяснява за необходимостта от разнообразна храна, тъй като във всеки продукт се съдържат различни необходими и полезни вещества за организма. Учениците научават с какво са полезни различните храни и защо трябва да се консумират. На мултимедията се пуска презентация: Слайд 1: Изобразени зърнени храни (хляб, ориз, макарони, овесени ядки и картофи). Полза: получаваме от тях витамин В, минерали, енергия и т.н. Слайд 2: Изобразени са месо, яйца, бобови растения, риба и ядки. Полза: те ни помагат да растем здрави и силни, снабдяват ни с мазнини, които са полезни за мозъка и сърцето. Слайд 3: Изобразени са млечни продукти (сирене, кашкавал, извара и др.). Полза: Тези продукти са важни за растежа, за здрави зъби и кости, както и за доброто храносмилане. Подчертава се, че хапването на сладки неща трябва да е по-рядко и ограничено. Слайд 4: Изобразени са плодове и зеленчуци. Полза: дават ни много витамини и минерали. Слайд 5: Изобразена е питейна вода. Полза: Напомня се необходимостта от редовното пиене на вода и какво количество е необходимо за децата на съответната възраст. След презентацията отново следва интервю от друго дете с въпрос „Какво ядат децата на закуска, обяд и вечеря?“. Обсъжда се коя храна за кое време е подходяща – 8 мин. Решава се интерактивна кръстословица, направена в платформата Learning apps.	18 мин.
Заключителна дейност:	За да преговорим кои храни какви вещества съдържат, децата се разделят на двойки (работа в екип) и рисуват различните групи храни (зърнени, млечни, месни и рибни, плодове и зеленчуци). Следва заключителна игра. На различни места в класната стая се поставят нарисованите от децата групи храни. След зададен сигнал – „зdravi зъбки“, „зdravi кости“, „силни мускули“, „развит мозък“, „витамины“, учениците трябва да отидат до храните, които ги доставят. Играта се повтаря, като местата на рисунките се разменят.	15 мин.
Прилагане на ново знание		
Творчество на учениците:	Учениците са включени активно в процеса на прилагане на новото знание чрез гледателна игра и творческа дейност – рисуват групите храни по време на груповата работа.	

Форум за здравословно хранене „Групи храни“

Оксана Балтажи

класен ръководител, 7. СУ „Свети Седмочисленици“, София”

Тема на урока: Форум за здравословно хранене „Групи храни“

Учебен предмет: Открит урок за родители и ръководство

Клас, с който е проведен урокът: 4. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Целта на урока е учениците да бъдат запознати с балансираното и разнообразно хранене като необходимо условие, за да са здрави и силни, бързи и смели, да запомнят по-лесно уроците в училище

2. Вид на урока

Урокът може да бъде приложен и като задължителен час, и като факултативен час. Също така може да бъде представен и като открит урок, в който чрез забавни игри и изявата на самите ученици, те могат да научат интересни факти и полезни неща, свързани със здравословното и балансирано хранене.

3. Предварителна подготовка

Подготовката за часа отнема две седмици. На „градовете“ (учениците се разпределят в групи, наречени „градове“) предварително се раздават различни групи храни, за които децата да направят проучване. Всеки един жител на града трябва да разказва за определен продукт, влизащ в неговата категория. Родителите също участват в проекта с намирането на информация. Учителят изработва материали – табели с названието на определени групи храни и продукти, светофарчета, черна кутия, стикери с името на всяко едно дете. Учениците играят ролята на диетолози, събрани на форум за здравословно хранене. Всеки от тях е „специалист“ точно в своята област на храна, за която разказва. Следваща стъпка – предварителен прочит и редактирането на обема на техните разработки.

Подреждането на стаята включва разпределяне на бюрата на 5 групи (града): Отличниково („Плодове и зеленчуци“), Лъвски град („Добавени мазнини“ и „Захар и захарни изделия“), Смелчак („Храни, богати на белтъчини“), Непобедимият град („Хляб и зърнени храни“), Всевъзможният град („Мляко и млечни храни“).

4. Дидактически материали за учители

Табло със забавни факти, свързани със здравословното хранене и количеството храна, която е препоръчително да се консумира. Изработка на пирамида на здравословното хранене – съвместно с учениците (всяко дете предварително изработва от цветна хартия храната, за която ще говори).

5. Индивидуални материали за учениците

Материали, които са необходими за провеждането на урока, са: цветна и бяла хартия, кадастрон, стикери, кутия от обувки, хранителни продукти. За една от игрите – „Познай храната“ (децата трябва да разпознаят на вкус със затворени очи пет различни продукта – яйце, морков, мандарина, сирене и бонбон) се изискват 5 шала. За играта „Полезни и вредни храни“ за всеки ученик – червени и зелени светофари от картон.

За играта „Черната кутия“ – кутия от обувки, например, облепена с черна хартия. Оформяне и разпечатване на препоръки за здравословното хранене – за всеки ученик.

6. Ход на урока

План на урока (60 мин.)		Форум за здравословно хранене „Групи храни“	
Подготвителна част			Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	Началото на урока стартира с поздрав и благодарност към всички присъстващи в класната стая. Учениците се запознават с ролята на родителите в часа – наблюдатели на Форума за здравословно и балансирано хранене „Групи храни“. Представят се експертите – диетолози по градовете, и темите, свързани с техните доклади. „За да бъдете здрави, за да растете и да се развивате добре, храненето ви, мили деца, трябва да бъде пълноценно и добре балансирано, което означава, че храната трябва да осигурява всички хранителни вещества в съответни количества, съобразени с възрастта ви. Няма хранителен продукт или хранителна група, които да включват всички хранителни вещества в необходимите за организма количества. Ето защо основен принцип за постигане на пълноценно и здравословно хранене е разнообразието в консумацията на храни. Правилното хранене е основна предпоставка за растежа и развитието, а в една по-зряла възраст допринася за превенцията на заболявания, свързани с хранителния режим.“ Преди представяне на докладите, учениците отгатват гатанки, свързани с храненето.		3 мин. + 2 мин. за гатанки
Основно информационно ядро			Време за изпълнение
Основна дейност:	Основната информация се предоставя от проучванията на учениците и техните доклади относно хранителния продукт, за който те докладват. Тяхното представяне е разнообразно от 3 игри, използвани като паузи. 1. „Полезно или вредно“ – цел на играта е с помощта на червени и зелени светофарчета учениците да определят полезните и вредните храни. Списъкът на тези храни е съставен предварително от учителя. 2. „Познай храната“ – целта на тази игра е 5 диетолога да разпознаят със затворени очи кой продукт опитват и да определят към коя група храни принадлежи. 3. „Черната кутия“ – с помощта на серия любопитни и интересни факти относно скрития в кутията продукт, учениците да разгадаят съдържанието на „Черната кутия“.		42 мин. доклади + 8 мин. игри

Заклучителна дейност:	В заключителната част на урока се представят 12 предварително разработени препоръки, свързани със здравословното хранене: 1. Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за спокойно хранене. 2. Не пропускайте сутрешната закуска. Хранете се редовно. 3. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнестия хляб. 4. Хапвайте повече зеленчуци и плодове, по възможност на всяко хранене. 5. Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти. 6. Избирайте месо без тлъстини, разнообразявайте приема му с риба, боб, леща. 7. Ограничавайте мазнините, избягвайте пържените храни. 8. Намалете консумацията на сол и солени храни. 9. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия. Избягвайте консумацията на газирани и безалкохолни напитки, съдържащи захар. 10. Приемайте ежедневно достатъчно вода и течности. 11. Бъдете физически активни, спортувайте. 12. Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните.	5 мин.
Прилагане на ново знание		
Творчество на учениците:	Учениците са включват активно в процеса на прилагане на новото знание посредством търсене на информация, изработване на съответния продукт.	

Здравословно хранене

Стела Николова

класен ръководител 1. клас, главен учител, 30. СУ „Братя Миладинови“, София

Тема на урока: Здравословно хранене

Учебен предмет: Час на класа

Клас, с който е проведен урокът: 1. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Образователни: да се получат знания за значението на понятията „здравословно“, „разнообразно“ и „балансирано“ хранене; знания за подходящите храни за балансирано хранене; мястото на водата в здравословното хранене.

Възпитателни: изграждане и възпитание на навици за здравословно и балансирано хранене на база „умен“ избор; изграждане на критично отношение към онези, които не се хранят правилно.

Развиващи: умения за правилен подбор на здравословни храни в ежедневното меню; наблюдателност, внимание, мислене – изграждане на критично мислене по отношение на собственото хранене и на близките ни.

2. Вид на урока

Урокът може да бъде приложен в раздела за задължителна подготовка на учебния план, където в учебната програма по Околен свят задължително присъства темата „Здравословно хранене“.

3. Предварителна подготовка

Запознаване с ресурси от книгката „Апетитът идва със знанието“, предоставена от Асоциация „Родители“ и Лигл България, откъдето са използвани съвети от проф. д-р Люмила Иванова, дм – 1 час.

Предварителна задача за родителите и децата възрастни – изпълняване на здравословна рецепта съвместно родител-дете и снимки на готовата храна – 10 мин. (за запознаване на родителите с целите на урока и тяхната съпричастност).

Създаване на електронна кулинарна книга (с образователния ресурс www.calameo.com) с представените от учениците и родителите рецепти – 30 мин.

Изработване на филмче със снимки от моментите на приготвяне на здравословните рецепти възрастни от учениците – 15 мин.

Пъзел за групова работа, изработен с образователния ресурс www.learningapps.org – 10 мин.

Подготовка на стаята – подреждане на масичките за групова работа – 5 мин.

Общо време за подготовка – 2 часа и 10 мин.

4. Дидактически материали за учители

Презентация от сайта Ucha.se, книгка „Апетитът идва със знанието“, електронна книга, създадена с образователния ресурс www.calameo.com (авторски материал); филмче с дейности по приготвяне на здравословна храна, изработен с образователния ресурс Photo story (авторски материал), пъзел, изработен с образователния ресурс www.learningapps.org (авторски материал).

5. Индивидуални материали за учениците

Брошури от Лигл за самостоятелна задача за ограждане на здравословни храни;

Лист за рисуване – за индивидуална работа.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Здравословно хранене
Подготвителна част	
Време за изпълнение	
Въвеждаща дейност:	Брейнсторминг със задача: „Кои храни са здравословни?“ Учителят записва на дъската всички предложения на учениците, без да коментира.
	Групова работа: Подреждане на пъзел с картинка – храна. Въпрос: Коя група смята, че храната на сглобената картинка е здравословна?
	След задачите учителят се аргументира, че не е много лесно да се ориентираме в многообразието от храни кои са по-подходящи за децата и е нужно да научим повече за това как да правим „умен избор“ на това, което ядем. Поставя темата – Здравословно хранене, и я записва на дъската.

Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Поднасяне на информация за това какво е здравословно хранене чрез Образователен ресурс от сайта ucha.se . – здравословно хранене.	4 мин.
	Поднасяне на информация за това какво е балансирано хранене чрез разказ на учителя, базиран на информация от книгката „Апетитът идва със знанието“.	2 мин.
	Коментар на брейнсторминга след получените знания за здравословните храни и балансираното хранене – чрез беседа с учениците.	3 мин.
	Представяне на практическо приложение на изказаните теоретични знания – чрез електронна кулинарна книга (създадена от учителя), в която се представят здравословните рецепти, изпратени и приложени от родителите и децата възрастни.	4 мин.
	Представяне на приготвянето на здравословни рецепти у дома (от децата и родителите) и споделяне от участвалите деца какви продукти са използвали и защо – чрез филм, създаден от учителя.	4 мин.
	Игра „Попитай ме!“ Взаимно задаване на въпроси (ученици към ученици). Дете казва една храна и посочва друго да плесне, ако тя е здравословна и да каже често ли трябва да се яде. Ако има грешка, учителят прави пояснение и корекция с аргументи.	3 мин.
Заклучителна дейност:	Повторение на основни понятия и обобщаване на знанията – затвърждаване на знанията чрез повторение от учителя на понятията здравословно и балансирано хранене, групи храни.	2 мин.
	Обратна връзка чрез интерактивен тест, създаден от учителя по темата. Може да се изпълни от всеки ученик възрастни или в училище на електронно устройство.	3 мин.
Прилагане на ново знание		
Творчество на учениците:	Учениците са включени активно в процеса на прилагане на новото знание чрез игрови метод: откриване на здравословни храни (Огради със зелено храните, с които трябва да се храниш най-често, с червено – тези, които трябва да използваш най-рядко и по-малко), чрез самостоятелна задача върху работен лист (от брошура на хранителен магазин), чрез самостоятелна задача на лист („Нарисувай храната, която ще е полезна за теб!“)	5 мин.

Храня се здравословно!

Виктория Русева-Мушанова
класен ръководител, 112. ОУ „Стоян Заимов“, София

Тема на урока: Храня се здравословно!

Учебен предмет: Околен свят

Клас, с който е проведен урокът: 1. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Запознаване на учениците със здравословното хранене и мотивирането им за редовно и балансирано хранене.

2. Вид на урока

Урокът е част от задължителния учебен план по Околен свят и е урок за нови знания.

3. Дидактически материали за учители

Презентация на тема „Храня се здравословно“.

4. Индивидуални материали за учениците

За работата по двойки в началото на часа е необходимо на всеки чин да има по 5 картинки, илюстриращи основните и междинните хранения.

За груповата задача е необходимо учителят да подготви един лист с пирамида (разделена на етажи) и храни от различните групи, които да бъдат поставени на правилния етаж от пирамидата.

За последната задача са необходими: ръкавици, престилки, чинийки, 2 кг фурми (обелени и без костилка), 1 кг кокосови стърготини, 1 пакет рожково брашно, 1 кутия какао, рецепта за бонбони.

5. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Храня се здравословно	
Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	За въведение се провежда кратка дискусия, в която се обсъжда какво е необходимо на човек, за да бъде здрав. По този начин учениците сами достигат до извода, че е важно да се храним здравословно.	5 мин.

Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Часът продължава с работа по двойки, в която децата трябва да подготвят правилно храненията в дневния хранителен режим. Учителят предоставя материали, чрез тази дейност децата сами достигат до новото знание, като след задачата се провежда обсъждане. Те достигат до изводи, че храненето трябва да е често и по малко, че е желателно да се храним по едно и също време всеки ден. След изпълнение на активната дейност на учениците се презентира кратка информация на тема „Храня се здравословно“. Учениците обсъждат кои храни са полезни, кои храни е задължително да присъстват в менюто, колко често трябва да ги консумираме и др. Учениците се разделят на 4 групи и изработват пирамида на здравословното хранене с материалите, предоставени от учителя.	15 мин.
Заключителна дейност:	Втората част от урока се реализира в извънучилищна среда (помещението е предоставено от родител). Организира се работилница, в която учениците, с помощта на няколко родители и учителя, изработват вкусни и здравословни бонбони, рецептата за които се раздава на всеки ученик, за да може да я приготви и у дома. Тази част се реализира в присъствието на родителите, защото те имат най-голяма роля в изграждането на балансирано меню и навици за здравословно хранене на учениците.	15 мин.
Прилагане на ново знание		
Творчество на учениците:	Учениците се включват активно през целия час чрез провеждането на всички дейности. Учителят изисква от децата идеи за естетическото оформяне на предлаганата храна. „Какво би сложил още...?“, „Как може да се поднесе още...?“	

Здравословно хранене

Дарина Йовчева
класен ръководител, 112. ОУ „Стоян Заимов“, София

Тема на урока: Здравословно хранене

Учебен предмет: Четене и Околен свят

Клас, с който е проведен урокът: 2. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Учениците да осъзнаят, че здравословното хранене е ключ към добро здраве и успех в училище. Запознават се с понятията „здравословно“, „балансирано“, „разнообразно“ хранене и „чревна микробиота“. Запознават се с бактериите и вирусите в нашия организъм, както и с това как храната, която ядем, влияе на червата и тялото ни. Разучават в кои храни се съдържат въглехидрати, белтъчини, мазнини и витамини.

2. Вид на урока

Видът на урока е комбиниран, може да бъде приложен и във факултативните часове.

3. Предварителна подготовка

Предварителна подготовка на учениците по темата под ръководство на родител – 30 мин.

Подготовка на материалите за различните центрове от учител и родители – 60 мин.

Утринна среща – 10 мин., видеоклип – 5-6 мин., работа в централите – 30 мин., презентиране на работите – 20 мин., подготвяне на здравословна закуска – 15 мин.

4. Дидактически материали за учители

Постер за утринната среща и мотивация по темата; видеоклип; Център Наука – пирамида на здравословното хранене; Център Четене – „Притча за здравословното хранене“ (адаптирана за второкласници); Център Математика – решаване на текстови задачи, свързани с грамажа в здравословното меню; Център Писане – писане на здравословни рецепти за закуски на децата; Център Кулинарно изкуство – предложения за здравословни закуски, подготвени от групата.

5. Индивидуални материали за учениците

Постерна хартия, индивидуални листове за задачите и рецептите, хранителни продукти за подготовка на здравословните закуски – зеленчуци, плодове, извара, сирене.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Здравословно хранене	
Дейност / продължителност	Описание на дейността	Време за изпълнение
	1. Утринна среща 2. Видеоклип 3. Работа по центрове 4. Презентиране на работите	5 мин. 5 мин. 15 мин. 15 мин.
Подготвителна част		
Въвеждаща дейност:	Въвеждането на темата става на утринната среща във фоайето с цел позитивна нагласа за работа. Децата са насядали в кръг заедно с учителя. Темата за здравословното хранене е поставена в поздрав, написан на постера. Учениците трябва да направят преценка хранят ли се здравословно и да покажат как разбират това понятие. Моменти от работата по постера: 1. Учителят: „Добро утро, ученици умници! Здравословно ли се храните, мили гладници?“ 2. Отговор на въпросите: Защо сме умници и защо гладници? Храним ли се здравословно? 3. Мозъчна атака: „здравословно“, „балансирано“ и „разнообразно“ хранене – що е това. 4. Какви са закуските в училище и отговарят ли на горепосочените понятия? 5. Родител разказва как в семейството им се хранят балансирано и здравословно.	

Заключителна дейност:	Новите знания се затвърждават, като говорител от всеки център излиза и представя работата на групата си.
Прилагане на ново знание	
Творчество на учениците:	Всеки ученик работи в група в избран от него център. В център Четене попълват таблица, в която нанасят знанията, получени от прочетената от тях притча (кои храни са здравословни и кои са нездравословни, споделят кой начин на хранене избират за себе си). В център Писане подготвят книжка, в която пишат здравословни детски рецепти, рисуват към тях илюстрации. В център Наука разглеждат пирамидата на здравословното хранене. Четат информацията към нея. В края на часа разясняват на съучениците си кои продукти са най-полезни за човека. Посочват кои от тях са въглехидрати, белтъчини, мазнини и витамини. В център Математика подготвят здравословно меню за закуска и решават задачи, за да разберат колко грама са необходими за продуктите. В център Кулинарно изкуство подготвят здравословна и красива закуска от яйца, сирене или извара, домати, морков и чушка.

Храня се здравословно!

Вяра Якимова

класен ръководител, 112. ОУ „Стоян Заимов“, София

Тема на урока: Храня се здравословно!

Учебен предмет: Околен свят

Клас, с който е проведен урокът: 1. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Формиране на култура за здравословно хранене, на осъзнато отношение към храната, на социални компетентности (положителни взаимодействия при работа в екип, поемане на лична отговорност, умение за саморегулация и самооценка), на езикови умения. Изграждане на знания за вредни и полезни храни. Запознаване с някои основни групи храни (плодове, зеленчуци, зърнени храни).

2. Вид на урока

Задължителен час – урок за нови знания.

3. Предварителна подготовка

Време за изготвяне на материали – 2 ч.,

на презентация – 30 мин.,

за подготовка на стаята – 10 мин.

4. Дидактически материали за учители

Мултимедия.

5. Индивидуални материали за учениците

Хранителни продукти, домакински принадлежности, картон за проект.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Храня се здравословно	
Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	Стихотворение „Здравословните храни“, представено от петима ученици: Здравословните храни Още сутрин на закуска вкусна ябълка хапни, пълнозърнест хляб и ядки, топло мляко си пийни! На обяд голяма купа зеленчуци нарежи, всички чипсове и вафли настрана ти остави! Сокът пресен дава сила, с витамини е богат, нека винаги го има на закуска и обяд! Вечер вкусна супа лека във коремчето сложи, после във леглото меко си легни и се наспи! Здравето е много ценно и за да го имаш ти трябва просто да избираш здравословните храни! Дискусия на тема какви храни трябва да ядем, за да сме здрави, кои храни трябва да избягваме, помагаме ли у дома за приготвянето на храната, съгласни ли сте с твърдението, че здравето зависи от храната, която приемаме, храната – удоволствие или необходимост е.	10 мин.
Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Презентация „Заедно с мама“ Учениците са приготвили здравословно ястие у дома с помощта на родител. Чрез презентация група ученици последователно представят слайд със снимката на направеното у дома ястие. Интервю Учениците правят интервю с готвача. Подават плюшена играчка „зеленчук“ на този, който желае да зададе въпрос. Въпроси: Как е приготвено ястието? Вкусно ли е? За какво е полезно?	22 мин.

Игра „Познай плода, зеленчука“

Учениците се разпределят на две групи. Избират водещ във всеки отбор. Те получават по три карти с изображение на плод или зеленчук. Правят описание – форма, цвят, полза за здравето, без да се казва името. Отборите се редуват при отговорите на гатанките. Който познае, получава точка. Записват се точките на дъската. Обявява се отборът – победител.

Центрове

Предварително класът е разделен на четири групи, за да работи по центрове. Чиновете са подредени във формата на квадрат. Определят се правилата.

Първи център: Поставена задача – да аранжират от резенчетата зеленчуци и плодове в различни форми в три чинии.

Втори център: Поставена задача – да създадат картина от различни зърна върху лист, намазан с лепило. На масата са подредени в купички с надпис жито, просо, сорго, елда.

Трети център: Поставена задача – ученици приготвят здравословни бонбони за целия клас, направени от смляно семе от лен, рожкови, орехи, мед, сусамов тахан, сушени плодове. Учениците с ръкавици оформят топчета и ги овалват в кокосови стърготини. Подреждат ги на хартия.

Четвърти център: Изготвят проект „Аз съм здрав, защото...“. Подреждат гуми в изречения и се лепят на картон. (Лепят се и изображенията от картите)

Аз съм здрав, защото...

Консумирам разнообразна храна.

Всеки ден ям плодове и зеленчуци.

Приемам мляко и млечни продукти.

Предпочитам месо без тлъстини, заменям месото по-често с риба, боб и леща.

Избягвам консумацията на газирани напитки и пържени храни.

Намалявам употребата на сол.

Приемам достатъчно вода и течности.

Всеки ден спортувам.

Класът се събира и минава през всеки център. Съответната група представя това, което е направила. Опитват от бонбоните. Прочитат правилата за здравословно хранене от проекта. Рефлексия – знанията се синтезират и обобщават.

Заклучителна дейност:

Беседа, саморефлексия, оценка на работата.

3 мин.

Прилагане на ново знание

Творчество на учениците:

Учениците са поставени в активна позиция – изследват, споделят опит, обсъждат въпроси, генерират идеи. Имат свободата да организират дейността си, като се самодисциплинират и поемат отговорност. Проявяват творчество при решаване на задачи и гъвкаво се справят с различни ситуации. Учениците създават реален продукт, което повишава мотивацията им. Развиват въображението си и споделят усет за красиво. Показват висока степен на самостоятелност и инициативност. Формира се умение за сътрудничество. Работят заедно в екип, за да осъществят поставената задача. Творческото взаимодействие с другия е в условие на равнопоставеност при взимането на решения и подкрепа. Ученето в дейност води до положителна емоционална ангажираност и висока самооценка на учениците.

Здравословни ли са храните, които обичаме

Велина Колева
класен ръководител, 128. СУ „Алберт Айнщайн“, София

Тема на урока: Здравословни ли са храните, които обичаме

Учебен предмет: Час на класа

Клас, с който е проведен урокът: 4. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Целта на урока е учениците да се запознаят с основните групи храни, хранителни вещества и тяхната роля и значение за организма, да се събуди и създаде траен интерес към здравословното, разнообразно и балансирано хранене, да се мотивира усвояването на модел на хранене, основан на разнообразие и адекватни количества от вкусни и полезни храни.

2. Вид на урока

Урокът за нови знания, проведен е в Час на класа.

3. Предварителна подготовка

Време за изготвяне на презентации, табла, набавяне на други материали – една учебна седмица.

4. Дидактически материали за учители

Учебник по човека и природата, помагало „Апетитът идва с яденето“, табла за основните храни и др.

5. Индивидуални материали за учениците

За провеждането на урока са необходими пластмасови чинии, ножове и вилици, салфетки, чаши, покривки за масите, рисунки на храни, кошнички за пазаруване.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Здравословни ли са храните, които обичаме	
Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	Учениците са разделени на 7 екипа. Въвеждат се в темата с брейн-торнинг – учителят им показва модел на самолет и ги пита какво е необходимо, за да лети. Отговорите на говорителите от екипите се записват на дъската. „А за да се движи човек, да работи, какво е необходимо? (отново енергия); А откъде човек взема тази енергия? (от храната); Самолетът може ли да лети с гориво за леки коли? Какво ще стане, ако му сложим такова гориво?; А дали за човекът всяка храна е полезна? (записват се мненията); Има ли и за него неподходящи храни?	5 мин.

	Ако на самолета добавим малко гориво, какво ще стане? А ако е прекалено много? (записват се мненията); Дали е същото и с човешкото тяло? Как мислите? Този час ще се запознаем с основните групи храни, ще разберем източници на какви хранителни вещества са и как да ги разпределяме през деня – кога и по колко, за да е здраво нашето тяло и да работи добре.“	
Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Използва се работата в екипи – 7 на брой. Всеки един от тях предварително се е подготвил с информация за основните групи храни (от книжката „Апетитът идва с яденето“) и е изработил и презентации с информация от интернет. В час по изобразително изкуство децата предварително са изработили рисунки на хранителни продукти, които са подредени в „магазин“. Започва играта на купувачи. Учениците влизат във виртуалния магазина (добре е да бъде от голяма верига, защото там обикновено има всичко, което ни трябва) и всеки екип подбира продуктите, които ще са му необходими, за да представи своята група храни. Екипите се връщат от пазаруване и представят своите групи храни. Казват по колко от всяка група храни е добре да се приема. Учителят записва в табла на дъската. По колко грама от храните трябва да се приема за един прием учениците откриват, като решават математическа кръстословица. Данните се нанасят в таблото.	25 мин.
Заключителна дейност:	Новите знания се затвърждават с ролева игра „Мастършеф“.	
Прилагане на ново знание		Време за изпълнение
Творчество на учениците:	Учениците влизат в ролята на мастършефове, като задачата им е да подготвят вкусно, разнообразно и балансирано меню, с което да приложат знанията си от часа. Всеки екип трябва да сготви за своя съсед отгясно. Всеки екип подбира храна и подрежда своята маса. Има изискване към екипите храната да е и красиво поднесена. Презентират избора си на храна и начина на поднасяне. Съседните екипи одобряват с усмивката или намръщено лице, аргументират се за своя избор. За домашна работа учениците трябва да съставят седмично здравословно меню.	10 мин.

Съчинявам устно по картина: „Послушното-непослушно зайче става гладник-умник”

Мима Димитрова
класен ръководител, ЧСУ „Мечтатели”, Варна

Тема на урока: Съчинявам устно по картина: „Послушното-непослушно зайче става гладник-умник”

Учебен предмет: Български език. Междупредметна връзка с Човекът и природата.

Клас, с който е проведен урокът: 4. клас; урокът е изнесен пред
предгучилищна група

Планиране на урока

1. Цели на урока

Урокът е разработен с оглед на две основни групи цели.

Първо, цели относно 4. клас: учениците да затвърдят знанията си за здравословно хранене и режим на хранене, за последствията от небалансираното хранене, за основните вещества, необходими на човешкия организъм, и храните, които ги съдържат. Също така – да оценят значението на здравословното хранене, да формират отношение към здравословния начин на живот, да могат да съставят меню, да групират храните и да извличат информация от илюстрации, да усъвършенстват уменията си за устно-словесно „рисуване” на картина.

И второ, цели относно приемственост 1-4. клас: бъдещите ученици да осъзнаят здравето като ценност, да се приучат към основни здравословни навици на хранене, да затвърдят уменията за групиране и знанията си за основните видове храни и ролята им върху организма на човека. И още – да осъзнаят ролята си на бъдещи ученици, поставени в реална учебна среда, да добият конкретна представа за социалната роля „ученик” и за училището.

2. Вид на урока

Урок за упражнение.

3. Предварителна подготовка

За подготовка на урока: 5 ч. за изготвяне на презентация на Power Point (намиране на подходящи изображения и сглобяване в презентация);

Предходните два часа (за нови знания по развитие на речта) с учениците от четвърти клас са усвоени всички нови знания по съответната методика (и разгледани всички аспекти), необходими за провеждането на урока-упражнение;

3 ч. за изготвяне на пъзели (картинките от презентацията се разпечатват цветно на лист А4, ламинират се и се нарязват на 8 части пъзел), емотикони на сърдито и усмихнато зайче на лист А4 се разполагат 4 зайчета (необходими за резултата от пъзела – ако е полезна храната, детето избира усмихнато зайче, ако е „вредна” – тъжно зайче);

1 ч. за закупуване, измиване и обелване на моркови (необходими за финала на урока);

15 мин. за подготовка на стаята.

4. Дидактически материали за учители

Презентация на Power Point; мултимедия, бяла дъска; пъзели (картинките са от презентацията); емотикони на сърдито и усмихнато зайче (картинките са от презентацията); песен „Зеленчуци, който не яде”.

5. Индивидуални материали за учениците

Моркови; салфетки, кутия за поставяне на морковите.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Съчинявам устно по картина: „Послушното-непослушно зайче става гладник-умник”	
Дейност / продължителност	Описание на дейността	
	Усъвършенстване на уменията да се съчинява по картина. Затвърждаване на знанията за здравословно хранене.	
Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	Малките бъдещи ученици се настаняват по чиновете на четвъртокласниците. Идеята е да бъдат поставени в реална учебна среда. Учителят въвежда темата: • чрез дискусия (с бъдещите първоклашници): Знаят ли приказки?; Могат ли да ги разкажат?; Могат ли да разграничават добрите от лошите герои?; А знаят ли кои храни са полезни, за да са здрави и кои вредят на здравето, когато се прекали с тях?... (На всеки въпрос се дават отговори от бъдещите ученици. Дават примери, които се дискутират.) • чрез беседа: Изяснява се, че са на гости на четвъртокласниците, за да видят, че не е страшно да станеш голям, защото научаваш много нови и интересни неща, които ти помагат да ставаш по-умен; да чуят една приказка, която „големите” ще съчинят този час, но ще им трябва помощта и знанията от страна на „малките”; ще се запознаят с едно зайче, което изпада в беда, защото не е запомнило как да се храни правилно, но заедно днес ще му помогнем.	5 мин.
Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Съчинение по серия от картини от презентация на Power Point. Предходните два часа от задължителната подготовка по развитие на речта учениците са работили по картините, както изисква методиката. Този час е час за упражнение по темата и те ще затвърдят знанията си пред бъдещите ученици. Съчинението върви във верижка – всеки ученик разказва по слайдовете. Задават се въпроси. „Послушното-непослушно зайче” Днес в Зайковата детска градина бил един много забавен ден. Всички зайчета играели, забавлявали се, усмивките не слизали от лицата им. Когато настъпил момента, г-жа Зайкова да предаде урока за деня, всички се умълчали и слушали внимателно. Урокът бил за полезните и вредните храни. Всички слушали много внимателно. Разбрали, че в плодовете и зеленчуците има много витамини (Въпроси-отговори: какво знаят, разпознават ли ги и т.н.).	25 мин.

	В месото и млякото има съставки, които помагат на костите и мускулите да растат правилно (Въпроси-отговори: от кои продукти се набавят и т.н.). За да се движат и за да имат сили да играят, са необходими любимите макарони и хляб (Въпроси-отговори: знаят ли други храни, които дават сили на нашето тяло и т.н.). Че трябва да се пие много вода (Въпроси-отговори: колко вода е нормално да се пие и т.н.). Обяснила им защо закусват, обядват, вечерят (Въпроси-отговори: какво знаят и т.н.). И защо в детската градина има междинна сутрешна и следобедна закуска (Въпроси-отговори: какво знаят, какво похапват и т.н.). Тя не пропуснала да отбележи, че когато се похапват често вафли, шоколади и разни вкусни сладкиши може да се навреди на здравето (Въпроси-отговори: какво знаят, как вредят на здравето и т.н.). След като г-жа Зайкова разбрала, че всички зайчета са внимавали, защото отговорили правилно на нейните въпроси, тя с доволен усмивка ги пуснала отново към забавните игри. Денят в детската градина изтекъл. Зайко се прибрал у дома. Вечерта предстояло да имат гости и мама Зайка се зела с приготовленията на вечерята. На масата били част от покупките за посрещането на гостите – безалкохолни напитки и кутия шоколадови бонбони. Зайко, забравил за урока днес в детската градина, отворил кутията с шоколадовите бонбони и ги излапал. От тях ожаднял и утолил жаждата си с газирана напитка. Оттеглил се доволен в стаята си да поиграе, но скоро го заболя коремът и гърлото от всичките излапани бонбони и газираната напитка. Умърлушен и с присвито коремче Зайко се отправил към кухнята. Когато мама Зайка го видяла, веднага ѝ станало ясно какво се е случило. Видяла празната кутия с бонбони и изпитата бутилка безалкохолно. Взела бързо решение да му помогне, но и да му даде добър урок. Мама Зайка сложила една тенджерата с вода на котлона и отворила капачката на кофата за боклук. Започнала трескаво да вади от шкафови, хладилник и чекмеджета различни неща. (Тук в презентацията, чрез бутон „стрелка надясно“, изскачат различни артикули. Те са познати на малките деца. Първият артикул е червена камба. Учениците задават въпрос към децата: „Какво е извадила мама Зайка?“, получават отговор: „Червена камба“ и отново питат: „Къде ще я поставим – в тенджерата или в кофата за боклук?“, получават отговор: „В тенджерата“. Следва отново натиск на бутон „стрелка надясно“, чува се звук ръкопляскане и артикулът се придвижва в тенджерата. Следващият артикул е бисквита. Следва учениците да задават същите въпроси, но очакват отговор: „В кофата“. Чува се звук на ръкопляскане и бисквитата се придвижва до кофата. Следват: карфиол, зеле, бонбон, картоф, близалка, червен лук, кочан царевица, поничка, шоколад и т.н. Към всеки изскачил артикул се задават съответните въпроси и се получават съответните отговори. Артикулът се придвижва към мястото си – тенджерата или кофата със звук от ръкопляскане.) След като всички продукти се сварили на котлона се получила вкусна и полезна зеленчукова... (Тук се очаква отговор от децата: „Супа“). Зайко с голямо удоволствие хапнал от здравословната супа. Веднага му минали болките в гърлото и коремчето. Сетил се за урока в детската градина и го разказал на мама Зайка. Тогава тя го попитала дали си е направил извод от постъпката си. Зайко презгърнал майка си и обещал, че никога повече няма да постъпва така – да не се вслушва в дадените му съвети. Че вече, когато е гладен, ще постъпва умно. Че ще бъде гладник-умник. Така Зайко си взел съответната поука и посрещнал весел гостите. Следват съпътстващи аплодисменти за всички участници, разказали поучителната история.	
--	--	--

Заклучителна дейност:	Дискусия Учителят дискутира с децата дали са харесали съчинението на учениците. Дали е било забавно за тях. Дали искат още такива поучителни истории. Кое е било най-забавно за тях и т.н.	2 мин.
Прилагане на ново знание		Време за изпълнение
Творчество на учениците:	Подгребна на пъзел, песен, похапване на сочни моркови. Учителят предлага на децата да подгребят пъзели с картинки от урока, за да разбере дали учениците са били достатъчно добри в съчинението си. Ако се справят, значи и учениците са се справили с урока си. Ако получената илюстрация е с полезна храна, то до нея ще се постави усмихнато зайче. Ако храната е „вредна“, до нея ще се постави тъжно зайче. (Учениците раздават на всяко дете части на пъзел и две зайчета, познати от презентацията. Учениците помагат при сглобяването на пъзела. Учителят обхожда всяко дете и коментира получения резултат). След индивидуалната работа с всички деца и ученици, учителят раздвижва финала на урока с изпълнението на една от най-любимите детски песни: „Зеленчуци, който не яде“. Приканва всички да се изправят и да изпеят заедно песента, а който иска може с жестове и мимики да пресъздаде действията на героите от песента. Дава тон за песен. Всички пеят и „играят“ песента. Следват аплодисменти. След притихване учителят казва, че не може да са на гости и да не се почерпят... с нещо полезно, разбира се. Учителят вади кутията с подготвените моркови и минава през всяко дете и ученик, подавайки му морковче в салфетка.	8 мин.

Умници гладници – здрави всеки ден

Елизабет Лалева Влаева
класен ръководител, ОУ „Добри Чинтулов“, Варна

Тема на урока: Умници гладници – здрави всеки ден
Учебен предмет: Час на класа
Клас, с който е проведен урокът: 3. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Целта на урока е съобразена с основната цел на инициативата „Умници гладници“ – по забавен и интересен начин да се представи темата за балансираното хранене въкъщи и в училище. Темата е заложена и в тематичното разпределение за Час на класа – „Здрави всеки ден“. Основните задачи са децата да разберат понятията „здравословно“, „разнообразно“ и „балансирано“ хранене; да се провокира интереса им към домашно приготвената храна, да осъзнаят важността на здравословната храна.

2. Вид на урока

Темата има възможност да се приложи в различни учебни часове – както в задължителните учебни часове от учебната програма, така и в часове по занимания по интереси.

3. Предварителна подготовка

Провеждане на анонимна онлайн анкета (създадена от учителя) с родители в затворена група на класа. Целта на анкетата е да се проучат нагласите на родителите дали искат детето им да участва в тази инициатива, как се хранят децата в семейството, какви правила са наложени относно нездравословните храни, какви здравословни рецепти биха предложили и споделили с останалите семейства, как виждат ползите от тази инициатива в бъдещия начин на хранене в семейството и в училище. Време за провеждане и обработка на резултатите – 2 дни.

Провеждане на час в групата за дейности по интереси „Творим в дигиталния свят“. В часа се поставя задача децата да нарисуват в 3D Paint по желание: „Моите приятели плодовете“, „Моите приятели зеленчуците“, „Моите приятели – здравословните храни“. Време за провеждане – 2 учебни часа.

Подготовка за създаване на папка „Здравословни и лесни рецепти“, листи с рецепти. Тази подготовка се осъществява в час по Технологии и предприемачество, тема „Кулинарна рецепта“. Заготовката на тази папка, заедно с листите за рецепти, се подготвят предварително за конкретния час. Целта е децата да си разменят предварително написани в семейството здравословни рецепти, да използват своите папки, като поставят в тях нови рецепти, приготвени от тях или други приятели.

Среща с родител – медицинско лице. В презентацията, заедно със своето дете, те представят положителните страни на здравословното хранене, както и вредите от консумацията на много захарни изделия и други нездравословни храни. Време – 1 учебен час.

Видео, създадено от родител – приготвяне в домашни условия на здравословни меденки. Съвместна работа на дете и родител с конкретна цел – „Заедно можем повече“ (как да направим любимите ни меденки, но с по-малко калории). Викторина с въпроси към децата по направеното видео – наблюдателност, желание да научим нещо ново, работа в екип.

Презентация, която обобщава целия процес на подготовка, реализация и представяне на урока.

Изготвяне на табла, постери и флаери – „Умници гладници, хранете се здравословно!“

Подготовка на стаята – подреждане на масите по екипи и в полукръг (в началото на геня, преди започване на учебните занятия). Подготвяне на таблата в класната стая по темата за часа, флипчарт за провеждане на дискусия.

Създаване на дигитално съдържание в онлайн платформата „Книговище“ – въпросник по „Моята първа енциклопедия: Храната“.

Подготовка на материалите за часа – маркери, постер, изложба от рисунки на гъската, мултимедия, казуси, листи за изработване на папка с рецепти, цветни моливи, работни листи с поставени задачи по темата, „Моята първа енциклопедия: Храната“ на издателство Фют, пликчета с тесто за децата (домашна работа), кошница с плодове за награда в края на часа, както и ръчно приготвените меденки от родител и дете.

Плюшени играчки с плодчета на Лигл, които децата ще използват за обща игра – Отговори с „Да“ или „Не“ на въпроси от детската енциклопедия за храната.

4. Дидактически материали за учители

Запознаване с книжката „Апетитът идва със знанието“, предоставена от Асоциация „Родители“ и Лигл България, изготвена от проф. д-р Людмила Иванова, дм, професор по „Хранене и диететика“, „Моята първа енциклопедия – Храната“, учебници и учебни помагала, използвани в учебната работа за 3 клас, компютърни рисунки, създадени от децата, презентация, създадена от родител – медицинско лице за здравословното хранене, видео, създадено от родител – приготвяне в домашни условия на здравословни меденки, подготвени от учителя работни листи с въпроси, презентация на учителя.

5. Индивидуални материали за учениците

Листи с предварително написани рецепти (за размяна между учениците); работни листи с въпроси за групите, които ще работят по поставени въпроси от учителя; пакетчета с тесто (приготвени от родител) за поставяне на домашна работа – „Направи си сам здравословна меденка“, листи с рецепта за всеки – алгоритъм за приготвяне на здравословна меденка; кошница с плодове за учениците.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Умници гладници - здрави всеки ден	
Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	На гъската са изложени всички рисунки на тема: „Моите приятели зеленчуците“, „Моите приятели плодовете“. Учител: „Ученици, имахте за задача да нарисувате в групата за дейности по интереси „Творим в дигиталния свят“ своите приятели зеленчуци, плодове и здравословни храни. Можете ли да познаете кои от тези храни бяха избрани от вас като ваши най-добри приятели? Помогнете си с рисунките от гъската. Защо според вас децата обичат повече плодове?“ Избира се ученик и той записва на постер върху флипчарт възможни отговори. Следва дискусия на тема можем ли да ядем само плодове. Учениците, които предварително са се подготвили и направили проучване, представят с няколко думи идеите на проф. д-р Людмила Иванова за здравословното хранене, както и значението на водата.	10 мин.
Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Въвеждане в темата чрез презентацията, създадена от учителя. Следва коментар по направената онлайн анкета за храненето в семейството и дебат по темата. Правят се изводи от получените резултати на проведеното изследване. Как да съхраним рецепти, които сме събрали – практическа дейност. Изработване на папки със здравословни рецепти и размяна на такива между учениците (работа в екип, сръчност и прецизност при изработката, правопис при изписване на рецептите, изразителен прочит на текста от рецептите, дискусия на тема – трайност на храните). Приготвяне на здравословни сладки. Видео – как да си приготвим здравословни меденки в домашни условия – викторина-игра (наблюдателност, съсредоточеност, активно учене – вкус, здравословност, време за приготвяне и др.	15 мин.

Заклучителна дейност:	Затвърждаване на знанията с помощта на работни листи с въпроси, които децата решават по групи. Работа в екип. Дискусия по решените въпроси. Рефлексия – положителните страни на наученото. Игра – Плюшени играчки „Да или Не?“ по „Моята първа енциклопедия: Храната“. Изказване на благодарност към родителите.	10 мин.
Прилагане на ново знание		Време за изпълнение
Творчество на учениците:	Възлагане на домашна работа на учениците: • Да изработят вкъщи с помощта на възрастен своята здравословна меденка (всеки получава красиво опаковано тесто) и да направят снимки от процеса на приготвянето и. • Направените снимки ще бъдат включени в класен албум – „Готвим заедно“, който ще получат в края на годината като спомен от проведената инициатива. • Всеки да записва в продължение на една седмица своето дневно меню (в готови, раздадени от учителя таблици). В края на седмицата ще се анализира храненето на всеки и кой как напредва в правилното и здравословно хранене. • Да потърсят следните книги в книжарниците за здравословно хранене, които са подходящи за деца – „Мама и аз готвим, готвим и учим заедно“, както и „Вкусна и полезна храна за здрави деца!“ • Учениците получават подарък от класния ръководител „Моята първа енциклопедия: Храната“ прочитат я заедно и ще работят в онлайн платформата „Книговище“ в часовете за групата по дейности по интереси „Творим в дигиталния свят“. Така ще запалят и други четящи и любознателни деца в България да четат книги за здравето и правилното хранене. • Всеки получава комплект с материалите за часа, който ще приложи към своето портфолио.	5 мин.

Здравословно хранене

Върбинка Любчева и Берна-Виждан Мехмедова
ръководители на дейностите, ОУ „Христо Ботев“, Варна

Тема на урока: Здравословно хранене

Учебен предмет: Час на класа

Клас, с който е проведен урокът: 1. клас с участието на ученици от 3. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Осъзнаване от учениците на важността от „здравословното“ и „балансирано“ хранене. Запознаване с групите храни в чинията на балансираното хранене. Значение на разнообразното хранене. Разбиране на значението на водата като елемент на балансираното хранене.

2. Вид на урока

Урокът е приложим и в задължителен, и във факултативен час.

3. Предварителна подготовка

Подготовката на урока изисква 5 часа, необходими за изготвяне на презентация, параван, дидактически материали, материали за практическите дейности.

4. Дидактически материали за учители

Карти с продукти, презентация за петте групи храни и значение на водата, помагало „Апетитът идва със знанието“, работни листи, таблица, пъзел и др.

5. Индивидуални материали за учениците

Цветни моливи или флумастери, пластилин, гъска, работни листи за оцветяване, пъзел, хранителни продукти за направата на плодови шишчета и плодова салата, салфетки, индивидуални чинийки, пластмасови ножчета, покривка.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Здравословно хранене	
Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	Мотивирано поставяне на темата и въвеждане на основните понятия. Чрез куклена пиеса се разкрива значението на здравословното и балансирано хранене Куклена пиеса за здравословно хранене - Таралежко-таралеж, я кажи ми що ядеш? - Всяка заран на закуска ябълчица аз си хрускам. За обяд и за вечеря гледам крушка да намеря. - Таралежко-таралеж, много бавно ходиш пеш. Ако имаше кола, би летял като стрела. - Бавно, бавничко се движа, но за всичко сам се грижа. За храница пеш си ходя И гечицата си водя. Уча ги да се умият, Зъбките си да изтрият И храница да намерят, Да закусят, да обядват и вечерят. Преподавам аз уроци разнообразни За дневния режим и храненето. Много важни! Много, много не бърборя, Но за храненето много споря, Че е нужно хранене редовно Балансирано, не много тежко, сложно.	7 мин.

	А готвене на пара, грил, варене И спазване на режим на хранене. - Таралежко-таралеж, а кого с бодли бодеш? - Който не яде редовно: Зеленчуци, плодове, месеце И не пийва си водица, Ни млекце, А се тълче кат прасе. - Таралежко-таралеж, Научи ни! Уроци за балансирано хранене подготви ни! - С удоволствие, деца, Аз презентация ще ви изнеса За балансирано хранене. Следва беседа по пиесата: Учителят: „Какво закусва Таралежко? А какво вечеря? На какво учи той своите деца? Какви уроци им преподава? Днес ще получим знания за здравословното хранене и ще станем експерти по здравословно хранене.“	
Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Въпроси на учителя: Какво е според Таралежко балансирано хранене? Как трябва да е приготвена здравословната храна? Кого с бодли бодее Таралежко? Какво ни предлага да пием? Храната трябва да е разнообразна – да включва различни храни, които са полезни и балансираны – да не се „тълчем“, а да ядем на малки порции. Днес при нас са учениците от 3-ти клас, които ще ни презентират темата за „Здравословното хранене“. Презентацията се представя от ученици от 3-ти клас. Използва се методът „Ученици обучават ученици“). Следва разделянето на екипи и екипна работа. Включени са дейности за прилагане на наученото. Децата си изтеглят картонче с цвят и така се определят екипите за работа. Първи екип: рисуват плодове и зеленчуци и оцветяват; Втори екип: разпределят в таблица по групи различни хранителни продукти, като учениците от 3-ти клас ги записват; Трети екип: изработват здравословна храна от пластилин; Четвърти екип: правят плодова салата; Пети екип: приготвят плодови шишчета; Шести екип: редят пъзел на картината за групите храни и ги записват. Следва гегустация на здравословната храна и пиене на вода. Критерии за работа: спазване на изискванията за хигиена – точност, взаимопомощ, завършен резултат.	20 мин.
Заключителна дейност:	Екипите представят своите продукти и се оценяват и поощряват от учителя. Довършете пословицата: „... е най-голямото богатство“ (здравето, златото, къщата); Довършете изречението с подходящи думи: „Здравословното хранене е ... и ...“ (разнообразно, еднообразно, обилно, балансирано)	8 мин.

Прилагане на ново знание	
Творчество на учениците:	Творческа домашна работа: Направете въжци здравословно блюдо и го заснемете.

Здравословно хранене: фермата на Здравко

Олга Великова

класен ръководител, ОУ „Панайот Волов“, Варна

Тема на урока: Здравословно хранене: фермата на Здравко

Учебен предмет: Час на класа

Клас, с който е проведен урокът: 2. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Да се събуди интерес у учениците към здравословното хранене; да се запознаят с основните групи храни, хранителни вещества, витамини и минерали, съдържащи се в плодовете и зеленчуците и с тяхната роля и значение за организма и здравето; да разберат понятията „здравословно“, „разнообразно“ и „балансирано“ хранене; да се стимулира желание за изграждането на здравословен модел на хранене, основан на „умен“ избор; да се изгради разбиране за ролята на храненето и двигателната активност за здравето на човека.

2. Вид на урока

Задължителен час – Час на класа.

3. Предварителна подготовка

Време за изготвяне на материали – от 1 до 3 дни; време за изготвяне на презентация – 3 ч.; време за подготовка на стаята – 2 ч.

4. Дидактически материали за учители

Презентации на тема „Здравословно хранене“ и „Цвятът на плодовете и зеленчуците“;
картонено човече „Здравко“;
фермата на Здравко – крава, агънце, кокошка;
цветни карти с изобразени храни – вредни и полезни.

5. Индивидуални материали за учениците

Готварски престилки и шапки, ръкавици за еднократна употреба, щипки за салата; хранителни продукти – мляко, сирене, кашкавал, яйца, мед, черен шоколад; плодове и зеленчуци – зелени, червени и жълти ябълки, червени и зелени чушки, зеле, тиква, портокали, мандарини, банани, лимони, праз лук, броколи, карфиол.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Здравословно хранене: фермата на Здравко
Подготвителна част	
Въвеждаща дейност:	Часът започва с предварително разучавана в час песен и видео към песента „Едно картофче“. Пред учениците се представя главният герой – Здравко (човече от картон, което държи надпис „Умници гладници“, и щит, върху който има залепени пластмасови плодове и зеленчуци. Представя се и неговата ферма и животните, изработени от картон (крава, овца, кокошка, плодове и зеленчуци). Акцентира се върху това, че Здравко е голям и силен, защото се храни здравословно с плодове, зеленчуци и други продукти от собствената ферма. Здравко се представя пред децата със стихчето: „Аз съм Здравко и съм втори клас, не пропускам нито час. Пия мляко всеки ден, хрупам зеле и пипер зелен. Круши, грозде, семена, пия много и вода. Мед и ягоди обичам и навънка много тичам. Броколи и грах зелен Хапвай сладко като мен! Аз съм Здравко и съм здрав Много, много аз съм прав. Здравословно се храни И ще бъдеш здрав и ти!“
Основно информационно ядро	
Основна дейност:	Представяне на предварително изготвена презентация, която включва групиране на плодовете по цвят и поставена задача – дали цветовете показват наличие на определени полезни вещества. Червен цвят – изброяват се и се показват на слайда плодове и зеленчуци в червен цвят. Обяснява се за какво са полезни. По същия начин на слайдове се представят и плодовете и зеленчуците с другите цветове – зелен, жълт, оранжев и лилав. Последните слайдове на презентацията представят млечните продукти и рибата. Учениците са облечени като малки готвачи, за да усетят по-добре атмосферата на урока и поне за кратко да влязат в ролята на майстори-готвачи. Игрите са със състезателен характер, затова учениците са разделени на два отбора – „Банан“ и „Ананас“. Всеки отбор има помощник – Доматко и Ябълко. Интерактивна игра „Познай любимите плодове и зеленчуци на Здравко“ (със завързани очи учениците изпробват на вкус и помиришат плод или зеленчук, докато го отгатнат). На слайд от презентацията „Здравословно хранене“ е представено стихотворението за Здравко, от което учениците откриват с какво се храни Здравко и неговия дневен режим (тича за здраве, яде мляко, салата, ябълки, дюли, магданоз, риба за обяд, зеленчуци за вечеря, черен шоколад): „Здравко здравец не обича, но за здраве вънка тича! Хапва мляко и марули, ябълки и жълти дюли. Често хрупа магданоз и в тревата ходи бос.

	Хапва риба за обяд, малко черен шоколад. За вечеря после в шест хапва зеленчуци б. Здрав е Здравко за това! Хапва здравословна той храна!“ Интерактивна игра със състезателен елемент „Бързи готвачи“: учениците са разделени на два отбора. С щипки за салата бягат до поставените съдове, в които има карти с изобразени цветни здравословни и нездравословни храни и ястия. Взимат с щипката карта със здравословна храна и я носят да я закачат на въжence. Целта е да се вземат само здравословни храни. На слайд от презентацията „Здравословно хранене“ се представят интересни и любопитни факти за някои храни, например: медът е единствената храна, която не се разваля; ябълките съдържат фибри, които подпомагат цялостното състояние на храносмилателната система; консумацията на едно пакетче чипс се равнява на 5 изпити бутилки олио за една година и много други любопитни факти, които насочват учениците отново да преценят кое е полезно за тях и кое не.
Заклучителна дейност:	Представя се втория гост в часа – родител, който с помощта на учениците приготвя здравословно меню без сол и без мазнина: - спаначена палачинка – зелена и привлекателна, без сол и мазнина за закуска; омлет, приготвен без мазнина и сол, изключително полезен за обяд; чипс от зеленчуци, подходящ за гарнитура към рибата за вечеря; бонбони от моркови с мед и подправки по избор. Така учениците изработват и изпробват едно абсолютно здравословно меню и разбират, че може да се хранят здравословно и храната да е вкусна. От последния слайд на презентацията „Здравословно хранене“ учениците прочитат заедно на глас мотото на Здравко: „Хапваме и ние като Здравко, здравословно сладко, сладко! Пием мляко всеки ден, ябълки и мед ядем! Ще тренираме редовно! Ще се храним здравословно!“ Продължаваща мотивираща дейност „Пощенската кутия на Здравко“ – в класната стая ще бъде поставена пощенска кутия, в която учениците ще могат да пускат листчета с въпроси, свързани със здравословното хранене. Здравко ще отговаря на всички въпроси и отговорите ще се четат в края на всеки месец.
Прилагане на ново знание	
Творчество на учениците:	Изготвяне на здравословно меню с помощ на родител-готвач. Откриване на здравословно меню и здравословен дневен режим от стихотворението за Здравко. Избор на здравословни храни чрез участие в интерактивната игра „Бързи готвачи“.

Здравословни напитки

Бистра Димитрова
класен ръководител, ОУ „Захари Стоянов“, Варна

Тема на урока: Здравословни напитки

Учебен предмет: Час на класа

Клас, с който е проведен урокът: 4. клас

Планиране на урока

1. Цели на урока

Запознаване на учениците със значението на думата „смути“; запознаване с начини за приготвяне на здравословни напитки и с ползите от тях; обсъждане на лесни рецепти за приготвяне на здравословни напитки; осъзнаване на проблема за разнообразното хранене като фактор за здраве.

2. Вид на урока

Урок за нови знания.

3. Предварителна подготовка

Предварителна подготовка на учениците: изпълнение на поставена задача за намиране на любопитни факти за плод или зеленчук, както и на рецепти за смути.

Предварителна подготовка на учителя и гост-лекторите: осигуряване на необходимите материали – хранителни продукти, консумативи, блендери, индивидуални престилки за учениците и родителите.

4. Дидактически материали за учители

Работен лист, анкета (предварително проведена с учениците).

5. Индивидуални материали за учениците

Пресни и замразени плодове, мляко, мед, блендери, консумативи, индивидуални престилки, маркери за рисуване.

6. Ход на урока

План на урока (40 мин.)	Здравословни напитки
Дейност / продължителност	Описание на дейността
	Практическо занятие за приготвяне на смути

Подготвителна част		Време за изпълнение
Въвеждаща дейност:	Учителят: „За да е щастлив и усмихнат, човек трябва да е здрав! Здраввето ни зависи в голяма степен от храната, която консумираме. Кратко представяне на данни от проведена с учениците анкета, свързана с начина на хранене.“ Задача 1: Напишете липсващите букви в думите. Образувайте дума от буквите в оцетените квадратчета („смути“).	10 мин.
Основно информационно ядро		Време за изпълнение
Основна дейност:	Учителят: „В този час ще говорим за хранителните вещества и за ползата от тях, за плодовете и зеленчуците, а защо не и за зърнените култури, които виреят у нас. Ще си направим нещо вкусно и полезно – смути (smoothie), защото чрез него много лесно ще набавим на организма необходимите му хранителни вещества. Смути е гъста напитка, най-често от плодове или зеленчуци, в комбинация с други съставки като ядки, семена, мляко и т.н. Приготвя се с помощта на блендер. Няма правило или универсална рецепта за приготвянето на смути и възможностите за комбиниране и импровизации са много. Лесно е за приготвяне и бързо се усвоява от организма! Често се използва като вариант за бърза закуска или междинно хранене. Най-добре е да си направим смути в домашни условия, с плодове и зеленчуци според сезона.“ Задача 2: „Кои са скритите думи? Разпределете ги според сезона, в който се срещат. Защо сезонните плодове са по-вкусни и по-полezni от останалите? Какви полезни хранителни вещества съдържат плодовете и зеленчуците? Има ли полезни вещества, от които бихме се лишили, ако консумираме само смути? (фибри) Бихте ли добавили вода в смути. Защо? Какви продукти бихте съчетали, за да направите смути? Любимите или полезните? Възможно ли е да постигнем полезно и приятно на вкус смути? Нека да опитаме!“ Практическа част: приготвяне на смути Учениците представят рецепти за смути, които предварително са намерили в интернет или книги. Задача 3: Две примерни рецепти за смути. Деца работят по групи и приготвят здравословната напитка.	25 мин.
Заключителна дейност:	Да нарисуваме престилките си с любим плод или зеленчук	5 мин.
Прилагане на ново знание		
Творчество на учениците:	Практическа дейност. Домашна работа: всеки ученик да създаде своя рецепта за смути, да я напише и нарисува. Всеки участник получава подарък – ябълка и лийка на настроението.	

Сборник "Апетитът идва със знанието"

Авторски материал: проф. Людмила Иванова

Съставител: Асоциация „Родители“

Редактор: Весела Славчева

Коректор: Борислава Бонева

Илюстрации и дизайн: Key Experts Group

Със съдействието на: Лигл България

УМНИЦЫ ТЛАДНИЦЫ

