

Здравословен начин на живот | Образователна среда на KIDS4ALL

 learn.kids4all.eu/bg/tg1/know-what/healthy-lifestyle

27. Dezember 2022

Primary tabs

Здравословен начин на живот

Малките действия могат да променят всичко! Те се превръщат в навици и влияят върху здравето на нашите умове и тела. Добрата новина е, че можете да избирате действията си!

Преди да се потопите в урока, проверете знанията си заедно с приятеля/ката си: направете теста по-надолу!



Сега гледайте видеото и прочетете текста!

Малките избори се превръщат в действия,

действията се превръщат в навици,

а навиците се превръщат в наш начин на живот.

И така, какво ще изберете ВИЕ?

Здравето е състояние на физическо, психично и социално благополучие.

Следните фактори могат да повлияят на здравето на всеки:

- хранителни навици
- физически упражнения
- достатъчен сън
- информираност за психичното здраве.

Навиците и ежедневните избори на човека могат да оформят неговия живот и да повлияят на благоденствието му.

Помислете за собствените си навици и избори! Имате ли нещо, което бихте искали да промените?

Заедно с приятеля/ката си избройте поне 5 неща, които бихте могли да направите, за да подобрите благоденствието си!



Кликнете върху линка и прочетете препоръките за спазване на здравословен начин на живот и здравословно хранене!



Стъпка 1:

Заедно с приятеля/ката си съставете меню, включващо ястия за един ден, като се позовавате на това, което сте научили за спазването на здравословен хранителен режим!

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Между храненията: _____

Стъпка 2:

Съберете се в екип с други приятелски екипи, обсъдете дневното си хранене и създайте меню с ястия за една седмица!

Готови ли сте?

Съвет: Помислете за ястията, които обикновено ядете! Това ще бъде чудесен опит за всички, тъй като ще придобият нови идеи за ястия, които да планират.

Ако искате вашето съдържание да бъде в галерията на KIDS4ALLL, моля попитайте учителя си да го качи в секция "work.it".



Кликнете върху връзката и вижте как се представят движенията! Опитайте това! Изправете се и се опитайте да следвате тези упражнения за разтягане!



Направете така, че гласът ви да бъде чут!

Кое беше най-интересното нещо, което научихте в този раздел? Споделете го с другите, като създадете картичка с вашия/ата приятел/ка.



Как се чувствахте по време на урока?

Обсъдете това с приятеля/ката си и обменете идеи.

Сега отговорете на следния въпрос:

Има ли нов навик, който бихте искали да възприемете? Кой е той?

Свали безплатно приложението на KIDS4ALLL и желанието ти ще стане реалност!



Споделете картичката си

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

А сега за какво искаш да научиш повече?

gif maker