

# Проект – „Моето здраве“



Проектите на децата от 2. В клас по  
Околен свят



Кл. ръководител: *г-жа Р. Янева*  
Учител ГЦОУД: *г-жа Л. Боева*



# Доброто здраве, зависи от доброто настроение

За да сме здрави и силни, трябва да се грижим добре за здравето си .

Личната хигиена ни защитава от болести.

Спорта, игрите, разходките навън закаляват и укрепват здравето ни.

Здравословословният начин на живот включва още приемането на разнообразна храна, почивка и сън.



Преди да преминат към проекта, децата  
показаха, че са знаят много. Това се  
доказа от безгрешно попълнените им  
работи в Google Forms.

✓ Посочи дейностите, които са полезни за здравето: \* 4 / 4

<input checked="" type="checkbox"/> разходка в планината	✓
<input type="checkbox"/> игра на оживена улица	
<input checked="" type="checkbox"/> приемане на разнообразна храна	✓
<input type="checkbox"/> слушане на силна музика	
<input checked="" type="checkbox"/> плуване	✓
<input checked="" type="checkbox"/> редовен сън	✓

Добавяне на индивидуален отзив

✓ Личната хигиена не е важна за здравето ми. \*

1 / 1

вярно

грешно



Добавяне на индивидуален отзив

✓ Кое е вредно за здравето? \*

1 / 1

спорт и игри на открито

преяждане и липса на движение



хигиена на тялото и дневен режим



Здравето е безценно богатство.

# Правилата са за всички!

Спазвай правилата!



## Правила за здрави и силни деца

1. Храни се с разнообразна храна.
2. Движи се, спортувай, играй на открито.
3. Грижи се за хигиената на тялото си.
4. Посещавай лекар и зъболекар.
5. Спазвай подходящ дневен режим.



# С голямо желание децата сътвориха проектите

Плами

## Здравословна храна



### 8 здравославни групи

#### Храни от време на време

Мякото съдържа много калории, което е важно за енергията и силата. Но е важно да се консумира умерено, защото съдържа много мазнини и сол.

#### Половинки

Половинките са богати на витамини и минерали, които са важни за здравето.

#### Млечни продукти

Млечните продукти са богати на калций, който е важен за здравето на костите.

#### Месо, риба и заместители

Месото и рибата са богати на протеини, които са важни за здравето.

#### Зърнени храни

Зърнените храни са богати на въглехидрати, които са важни за енергията.

#### Зеленчуци Плодове

Зеленчуците и плодовете са богати на витамини и минерали, които са важни за здравето.

## Живея здравословно

**Веганство и вегетарианство**  
Веганството е начин на живот, при който се консумират само растителни продукти. Вегетарианството е начин на живот, при който се консумират растителни продукти и яйца.

**Баланс в чинията**  
За да бъдеш здрав, трябва да ядеш балансирана храна, която съдържа всички необходими витамини и минерали.

**Живейте здравно**  
Здравият начин на живот включва балансирана диета, редовно упражнение и достатъчно сън.

**Вода**  
Пийте достатъчно вода, за да останете хидратирани.

**Храни се разнообразяват**  
Яжте разнообразна храна, за да получите всички необходими витамини и минерали.

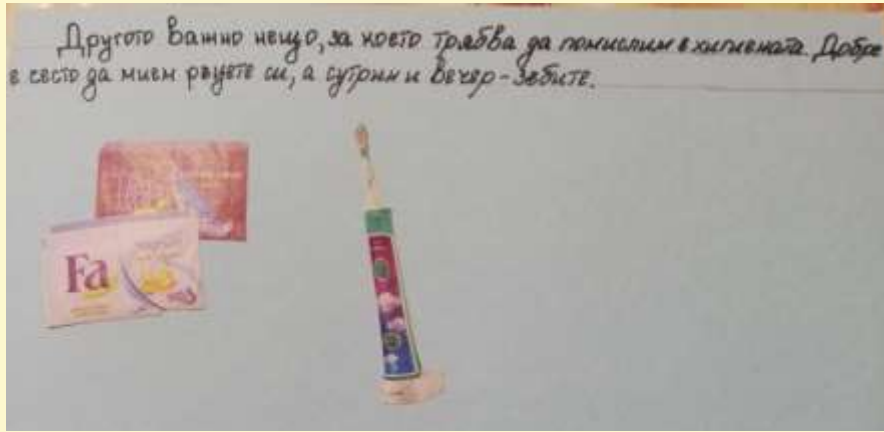
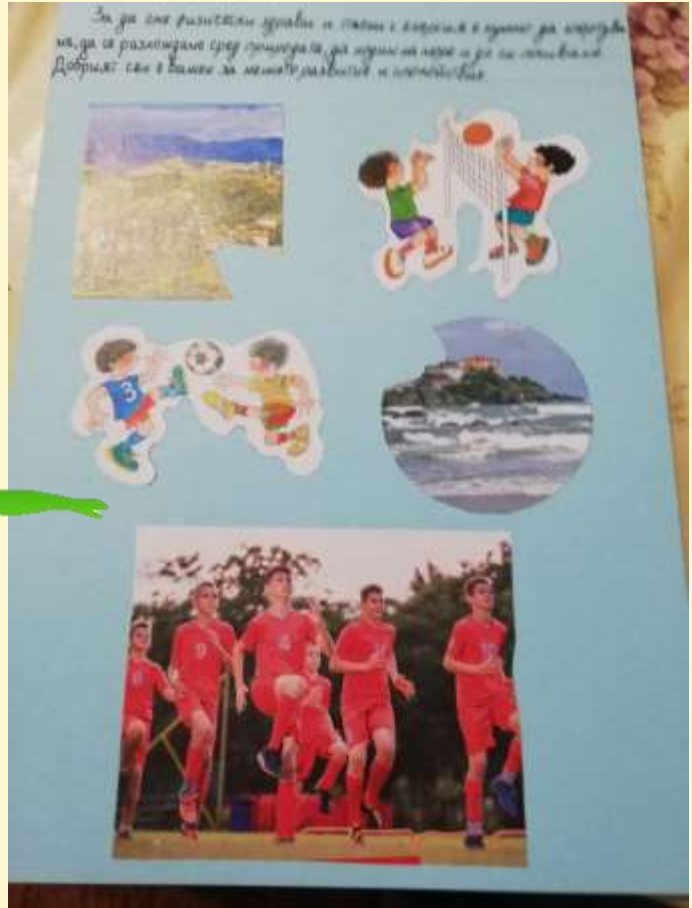
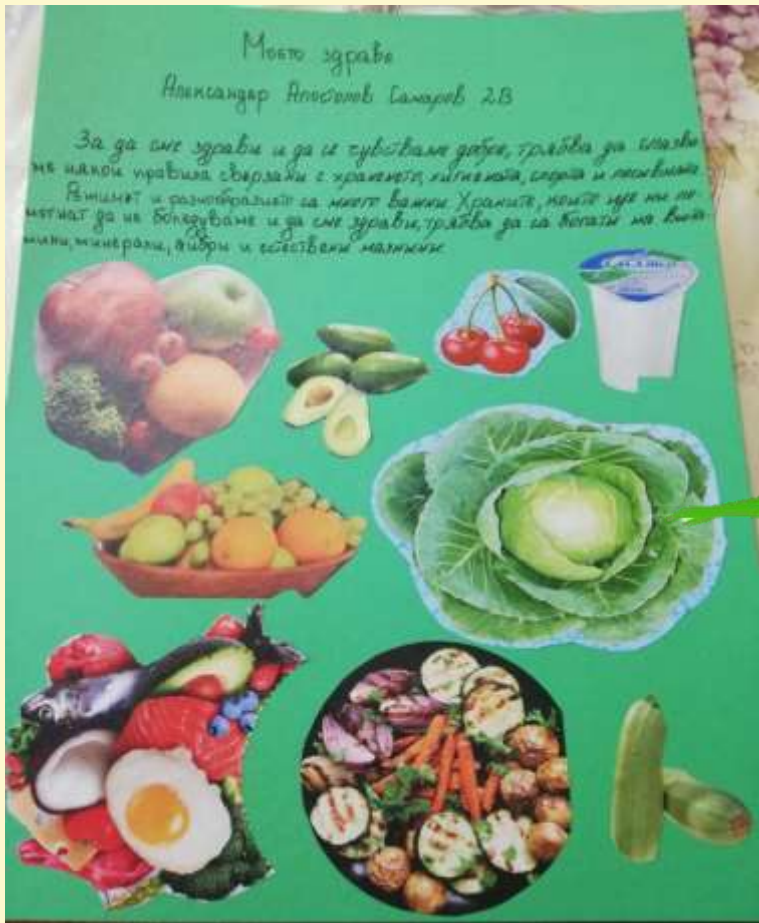
**полезно**

## Здравословен живот



**АЗ СЕ КАЗВАМ**  
Пламина Пламенова

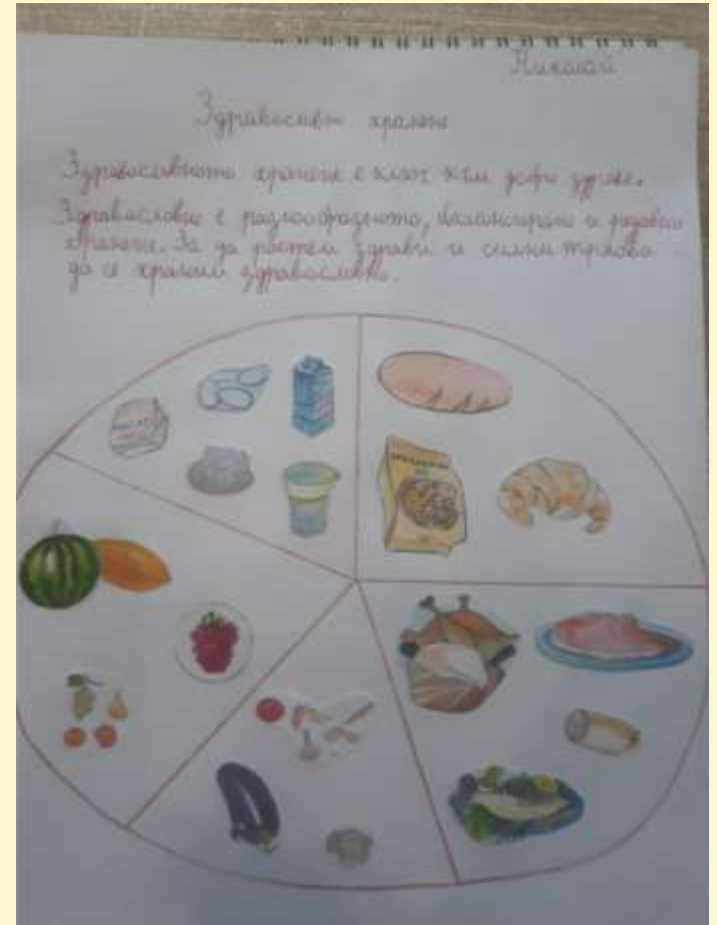




Алекс



**Криси**



**Ники**

Илиян Точков 13

# Здравословно хранене

За да растем здрави и силни трябва да се храним добре.  
 От храната получим енергията за работа и игра.  
 В нея се съдържат вещества, които служат за:

- здравен материал на телото
- ускорят метаболитните процеси

Храните могат да бъдат:

Растителни	Животински

**Илиян**



**Ванко Д.**

ЗА ДА СМЕ ЗДРАВИ ТРЯБВА:

- \* ДА СЕ ХРАНИМ БАЛАНСИРАНО
- \* ДА СПОРТУВАМЕ
- \* ДА ПОДДЪРЖАМЕ ХИГИЕНА
- \* ДА СИ ПОЗИВАМЕ ДОСТАТЪЧНО

В нашата храна се съдържат няколко групи важни вещества:

- ◊ ВЪГЛЕХИДРАТИ
- ◊ ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ
- ◊ БЕЛТЪЧНИНИ
- ◊ ПОЛЕЗНИ И ВРЕДНИ МАЗНИНИ

Няма храна, която да съдържа достатъчно количества от всички вещества, затова трябва да се храним здравословно като приемаме храна от всички групи.



Таня



ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

И няколко последни, но много важни съвета за **добро здраве**:

- Да поддържаме добра лична хигиена
- Да спим достатъчно време
- Повече да се разхождаме в природата
- Да се грижим за нашето семейство
- Да казваме по-често **БЛАГОДАРИ ЗАПОВЯДАЙ ИЗВИНЯВАЙ ОБИЧАМ ТЕ**





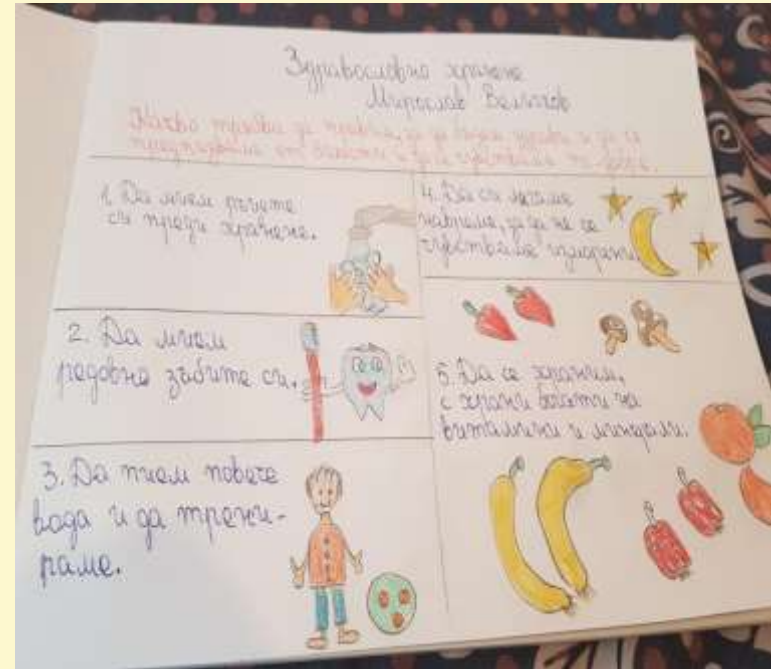
ИВОН



Светльо



Мирко



Мојо здравје



Стефи 3.

Настя



Червените плодове и зеленчуци ни помагат да не се разболяваме и помагат на кръвта и сърцето



Зелените плодове и зеленчуци ни помагат да прочистим коремчетата си.

Жълтите плодове и зеленчуци поддържат очите, косат, костите и кожата здрави



Оранжевите плодове и зеленчуци пречистват тялото ни от натрупаните отрови

Сините и лилавите плодове и зеленчуци са естествени антибиотици, те ни предпазват от инфекции.



Белите плодове и зеленчуци помагат за имунитета

## Найден



Да мием ръцете си преди хранене.

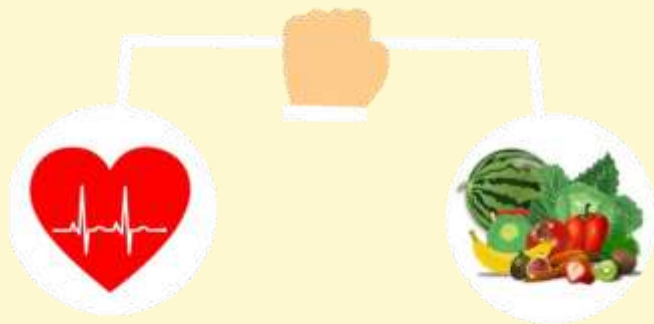


Да приемем повече вода и да тренираме





**Лори**



# СВЕТОФАР НА ХРАНИТЕ



← Храни, които трябва да избягваме : чипсове; вафли; бисквити; бонбони; газирани напитки; колбаси

← Храни, които трябва да ядем в умерени количества: бял хляб; меса; яйца; млечни продукти; растителни продукти

← Полезни храни : плодове; зеленчуци; ядки; пълнозърнест хляб; риба; мед; бобови растения

## Спазвайте лична хигиена



Редовно миеете на зъбите

Къпете се всеки ден



Грижете се косата си

Грижете се за ноктите на ръцете и краката

Грижете се за външния си вид

Носете чисти дрехи



Симонка Ч.

## Много полезни за здравето са :



 Всекидневната утринна гимнастика



 Разходките на чист въздух

 Прекарвайте почивните дни сред природата



**Благодарим на децата за огромното  
старание, което влагат във всяка поставена  
задача!**

