

# Образовна брошура



[www.MyFriendBoo.com](http://www.MyFriendBoo.com)

Делот за здрав живот од серијата „Мојот пријател Бу“ е направена во рамките на проектот „АКТИВ“ со поддршка од програмата „ХЕЛТ“.

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa



# Содржина

Благодарност	3
Лекција број 1— Појадок <i>„Планетбол“</i>	4
Лекција број 2 — Движење <i>„Роденденот на Зено“</i>	20
Лекција број 3 — Закуски <i>„Од сè по малку“</i>	30

# Благодарност

Би сакале да им се заблагодариме на сите кои соработуваа во подготовката на оваа образовна брошура. Голема благодарност до детските музеи за нивната поддршка и преводот на овој материјал:

- Експлора, детскиот музеј во Рим, Италија
- Детскиот научен центар Технополис, Мехелен, Белгија
- Артленд во Софија, Бугарија
- Парк Минијатур, Лоѓ, Полска
- Детскиот музеј во Даблин Имагиносити, Ирска
- ЦЕИП Ла Лантиа – Матаро, Шпанија

Особена благодарност упатуваме до наставниците и децата од училиштата кои одлично ја извршија ревизијата на епизодите од делот за здрав живот и тестирањето на образовните брошури, и учествуваа со свои предлози во текот на целиот проект:

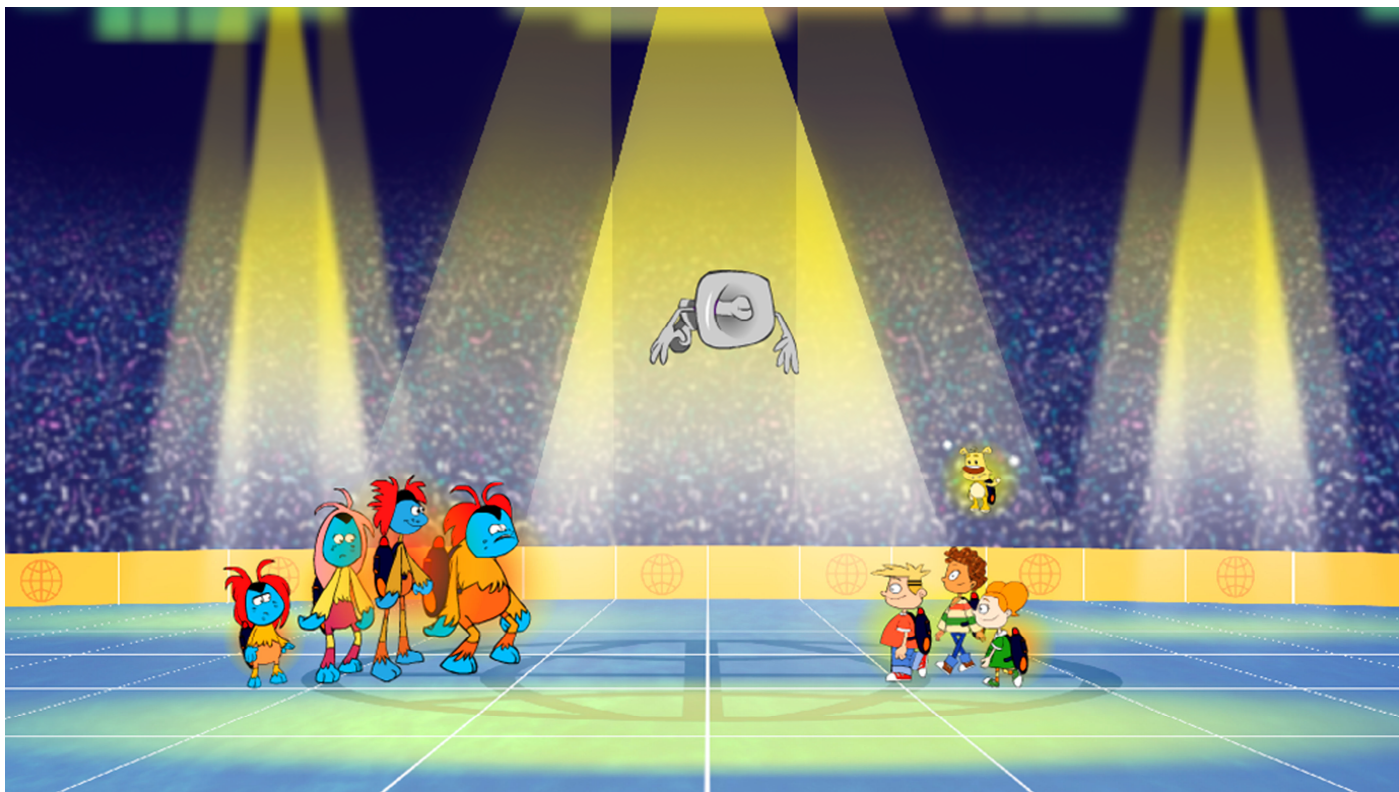
- Основното училиште **“Ada Tagliacozzo”**, Рим, Италија
- **“Sint-Romboutscollege”**, Мехелен, Белгија
- Основното училиште **“Queen Of Angels”**, Даблин, Ирска
- Основното училиште **“12, im. Mariana Batki”**, Лоѓ, Полска
- Основното училиште **“173 im. Kosciuszko's”**, Лоѓ, Полска
- Основното училиште **„Ѓорѓи Стоиков Раковски”**, Софија, Бугарија
- Основното училиште **“La Llantia” – Матаро, Шпанија**

Голема благодарност упатуваме до сите партнери на проектот „АКТИВ”, како и до сите оние кои помогнаа со својата поддршка и идеи при реализацијата на овој проект.

Проектниот координатор на „АКТИВ”

# Лекција број 1 – Појадок

## „Планетбол“





# Лекција број 1 – Појадок

## „Планетбол“

*Прочитајте го овој дел пред да ја започнете лекцијата, за да се запознаете со нејзината тема.*

Појадокот е **најважниот оброк во денот**, а сепак најчесто го прескокнуваме. За навистина да уживаме во појадокот, важно е да се почитуваат различните вкусови, да се јаде заедно и да се одвои вистинското време.

Редовното појадување може да има **позитивен ефект врз когнитивните процеси на децата**, поточно врз меморијата, врз академските успеси, врз учеството во наставата, врз психосоцијалната функција и врз расположението. Оние кои појадуваат имаат подобро **балансирана исхрана**, во согласност со препораките за внесување на сите потребни макро- и микрохранливи состојки. Житарките, на пример, се идеални за здрав појадок.

Редовното појадување е исто така поврзано со **внесувањето калциум**. Калциумот е неопходен за децата и за тинејџерите поради потребата од здрави коски. (Многу деца не внесуваат доволна количество калциум во својот организам!)

**Прескокнувањето на појадокот е типично кај децата и кај адолесцентите кои имаат прекумерна телесна тежина** и честопати е поврзано со диети и со неправилна исхрана. Прескокнувањето на појадокот се поврзува со зголемениот број на обилни јадења или храна со голема калорична вредност.

**Оние кои го прескокнуваат појадокот ретко имаат и физички активности**, што може да предизвика зголемување на телесната тежина. Децата и адолесцентите кои појадуваат имаат регулирана и здрава телесна тежина.

**Навиките за исхрана на родителите директно се поврзуваат со здравите или со нездравите навики на децата и адолесцентите.** На пример, родителите кои појадуваат најчесто го прават тоа заедно со своите деца.

Доколку имате дополнителни прашања:

<http://www.animate-eu.com/active/> (делот “јадење”)

**Балансираниот појадок треба да вклучува:**

- 1) Млечен производ (млеко, јогурт, сирење)
- 2) Житарки, леб или бисквити (јаглехидратите ни даваат енергија за да го започнеме денот)
- 3) Овошје (или сокови без шеќер) за витамини, протеини и вода.

## Вовед

Започнете ја лекцијата со прашањето: „Колкумина од вас појадуваа утрово?“ Ќе добиете „да“ и „не“ одговори. Дискутирајте за тоа каков појадок имале вашите учесници: „Ако сте појадувале, што имавте за појадок?“ Забележете ги одговорите на табла и подвлечете ги оние што се повторуваат. При забележување на одговорите, важно е да ги поттикнете сите ученици да учествуваат.

## Прикажување на анимацијата

Погледнете ја епизодата со вашата група или, доколку не сте во можност, тогаш поделете ги работните листови 1 & 2 (достапни на крајот од брошурата). Работниот лист ја опишува епизодата и вклучува слики од неа. Децата можат сами да го прочитаат описот (во зависност од нивната возраст) или да ја проследат приказната заедно со својот наставник.

## Активност број 1 – Размислување: За појадок

Цел: Да се вклучат сите деца за да се подигне свеста за важноста на појадокот

По гледањето на анимацијата или читањето на приказната, поставете им на децата неколку прашања за да направите групна дискусија:

- Дали ви се допадна појадокот на Бен, Луси и Џеки?
- Со кој лик сте најслични за време на појадокот?
- Што појадувате најчесто?
- Каде појадувате најчесто? (дома, во автомобил или во автобус, во кафетерија, итн.)
- Со кого појадувате најчесто?
- Дали зборувате со вашето семејство за време на појадокот?
- Дали појадувате пред телевизорот?

Дали уживате во појадокот или, пак, премногу ви се спие?

Важно е да ги вклучите сите ученици во оваа активност, дури и оние кои најчесто го прескокнуваат појадокот, така што ќе ги прашате зошто го прават тоа (можеби не им е вкусен подготвениот појадок, немаат доволно време, немаат апетит или друштво за појадок...)

## Активност број 2 – Цртање: зошто треба да се појадува?

*Цел: да се поттикнат да појадуваат оние деца кои најчесто не го прават тоа.*

**Материјали: Работен лист број 3, материјали за цртање**

Прикажете го работниот лист број 3 и потоа залепете го на сид. Прашајте ги вашите ученици: „Кога не појадувате, на која од овие слики најмногу личите? Нацртајте ја сликата во вашата тетратка.“

Помалите деца (од 5-6 години) можат да се нацртаат само себеси за време на појадокот. Постарите деца може описно да ги опишат сликите.

## Активност број 3 – Колку видови појадок?

*Цел: Да им се докаже на децата дека можат да појадуваат речиси сè, но умерено, и дека секогаш има нешто вкусно за јадење! Разновидниот појадок и мешањето на вкусовите може да биде забавно!*

**Материјали: материјали за цртање, постери**

Поделете ги во четири групи (групите може да бидат помали во зависност од бројот на децата и/или видовите појадок подвлечени за време на претходната вежба). Децата кои обично не појадуваат треба да се распределат во сите групи. Секоја група треба да направи постер (со цртање, со сечење слики од весници, итн.) кој прикажува слики од различни видови појадок.

Групите може да прикажат:

- Сладок појадок (она што го јадат децата, на пр. бисквити, слатки житарки и сл.);
- Идеален сладок појадок (кои слатки навистина би сакале да ги јадат за појадок);
- Солен појадок (она што го јадат децата, на пр. тост, леб, сирење и сл.);
- Идеален солен појадок (кои солени јадења навистина би сакале да ги јадат за појадок).

**Предлог:** организирајте „посебен ден за појадок“ во вашата училница. Децата од секоја група нека донесат храна каква што прикажале на постерите и нека појадуваат заедно. Ако сакаат, родителите може да ви се придружат!

## Активност број 4 (домашна задача)– Рецепти за појадок

*Цел: да им се укаже на родителите и старателите за важноста на појадокот*

**Материјали: Работен лист број 4**

Прочитајте го работниот лист број 4 (видете на крајот од лекцијата) со вашите ученици и дајте им копија за дома.

Работниот лист содржи неколку предлози за појадок кој тие можат да го подготват со своите семејства за време на викендот.

Како алтернатива, наставниците може да ги искористат овие или други рецепти (предложени од децата и нивните родители) за да направат „Книга со рецепти за појадок“, со која ќе се служи целиот клас.

## Активност број 5 – Појадокот во текот на годините

*Цел: да им се укаже на родителите и старателите за важноста на појадокот*

Секое дете нека ги праша своите родители или постарите членови на семејството што појадувале кога биле млади и потоа нека ги претстави одговорите пред класот. Учениците ќе видат колку се измениле јадењата и производите во текот на годините (ако воопшто се измениле). Можеби овие рецепти може да се искористат за некој семеен појадок!

Другпат, родителите можат да им дозволат на своите деца (само еднаш) да решат што ќе јаде семејството за појадок – дури и ако идеите се малку луди!

Од децата ќе се побара да нацртаат слика или да напишат краток текст за двете активности и да ги претстават на часот.

## Активност број 6 – Пораки за дома

**Материјали: Работен лист број 5**

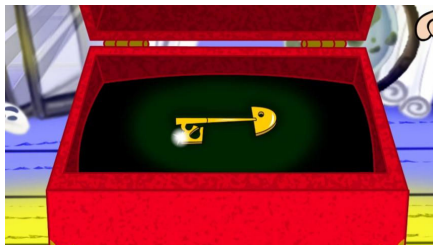
Направете копии од работниот лист број 5 и дајте им го на родителите – или дискутирајте за содржината за време на родителските состаноци.



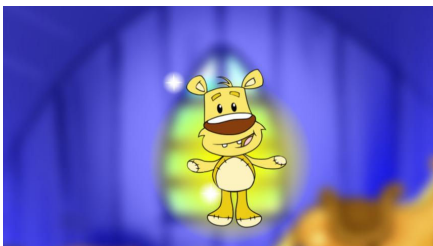
# Работен лист број 1

## Вовед во сериите

Еден ден, Бен, неговата помала сестра Луси и Џеки, неговата најдобра другарка, си играле на таванот, преполн со сè и сешто, кога случајно пронашле многу старо и искубано куче-играчка и



скршен рингишпил. Наеднаш, нешто навистина невообичаено и волшебно се случило – малото куче-играчка оживеало, започнало да зборува и да оди наоколу, а скршениот рингишпил почнал да се врти! Кучето-играчка се претставило како Бу и користејќи го волшебниот рингишпил, ги одвело децата во многу авантури на чудни и прекрасни места, каде што тие учеле лекции за



важноста на водата преку забава и игра!



**БЕН** има осум години и е многу активен, добар спортист е и сака да вози скејтборд. Тој е практичар, внимателен е и е водач на нашата мала група. Одлично успева да ги натпреваруваат кој по прво ќе ги заврши задачите и се замислува дека е „кул момче“, но лесно се засрамува од својата помала сестра Луси, која насекаде ги следи него и неговата најдобра другарка Џеки.

**ЏЕКИ** е најдобрата другарка на Бен и исто така има осум години. Таа е добра личност и има знаење од многу области. Сака да слуша музика, да го вози својот велосипед и многу сака храна!



**ЛУСИ** е помалата сестра на Бен, таа има пет години и е многу умна. Сака да се дружи со својот постар брат и неговата пријателка и си замислува дека е веќе порасната, па не сака никој да ѝ кажува што да прави. Таа на сè се восхитува, многу е љубопитна и не се плаши од ништо, но едноставно не знае кога треба да престане да зборува! Луси има особена дарба да избувне кога е најмалку потребно и да предизвика неволја, со што го срами својот постар брат Бен.



**БУ** е куче-играчка. Тој е искубан и стар, но кога станува „вистински“ лик, тој веднаш се преобразува. Бу размислува брзо и е многу забавен. Кога патуваат заедно на различни светови со волшебниот рингишпил, Бу покажува дека веќе претходно ги посетил овие места и малку повеќе знае за нештата. Тој е по малку таинствен и тешко е да му се одреди возраста. Многу е мил и им е водач на децата.



# Работен лист број 2

## „Планетбол“ – Приказна и слики

Џек и Бен појаднуваат. Луси им се придружува, таа е многу возбудена – викенд е, надвор е сончево и таа сака да си игра. Бен и Џеки сакаат да одат и да си играат, но пред сè, сакаат Луси да појаднува бидејќи мислат дека појадокот ѝ е потребен. Но, Луси не се согласува, таа нема трпение: таа само сака да оди надвор и да си игра!



Најдобро би било за ова сите да поразговараат со Бу! Одат на таванот кај Бу. Луси со волшебниот клуч го буди Бу и тој, просевајќи се, се буди. Бен му кажува на Бу дека Луси сака да оди надвор и да си игра без да појаднува. Бу им вели дека знае точно каде ќе ги одведе! Сите се качуваат на вртелешката и заминуваат. Вртелешката пристигнува помеѓу многу игри.

Бу им објаснува дека се наоѓаат на планетата Зорефина и дека суштествата околу нив се викаат Зорефатронци. Тие се големи чудовишта, но и покрај тоа што се малку чудни, воопшто не се лоши и зборуваат јазик кој звучи како

„белабулахбулахбулах“. Зорефатронците измислиле некои од најдобрите игри на светот, но тие не се баш добри во играњето.

Бу тогаш им доделува на сите по еден пакет, кој всушност е енергетски пакет (го покажува количеството енергија кај секој носител) и им објаснува дека ќе играат во следниот натпревар на Планетбол. Сите се навистина возбудени! Луси погледнува нагоре и се прашува како ќе ги вметне топките во мрежите кога тие се толку високо поставени! Бу ѝ објаснува дека подот е направен од материјал кој им помага да скокаат во височина. Сите заедно се обидуваат да скокнат – како трамбулина е! Играта само што не почнала!

Зорефатронците изгледаат навистина силно и децата ги гледаат додека тие се напојуваат со енергија пиејќи сокови и јадејќи грицки!



Играта започнува и Зорефатронците водат за малку. Бен игра навистина добро, како и Џеки, која освојува поени. Тие водат сè додека Луси не ја презема топката. Изгледа како навистина лесен удар и таа е многу самоуверена, но одеднаш, нејзината енергија паѓа. Таа не може да скокне високо, ја испушта мрежата и полувремето е означено. Луси многу се разочарува и се жали дека се чувствува навистина уморно додека другите се толку многу активни – тоа е затоа што таа не појаднуваше! Не им е јасно како ќе ги победат Зорефатронците. Бу им вели да не се грижат,

тој има тајно оружје. На волшебен начин, се појавува кутија полна со овошје, мали сендвичи и вода. Луси мисли дека треба да земат газирани сокови и чоколадо за да играат како Зорефатронците. Џеки ѝ вели дека таквите пијалаци и храна само навидум даваат енергија, која е краткотрајна, додека овошјето и сендвичите траат подолго. Луси јаде еден сендвич и пие малку вода и веднаш се чувствува подобро! На почетокот од второто полувреме, Зорефатронците повторно водат и потоа одеднаш, нивната енергија почнува да се губи и да ја снемјува. Кон крајот, тие веќе воопшто немаат енергија. Следи последниот удар во играта и Луси ја има топката – по овошјето и малиот сендвич, таа има многу енергија овојпат – ја фрла топката и тие се победници на натпреварот! Цврсто држејќи го својот пехар, се враќаат кон вртелешката. Бу им вели дека Зорефатронците никогаш нема да научат, тие ги измислуваат најдобрите игри на светот, но никогаш не победуваат поради лошата исхрана!

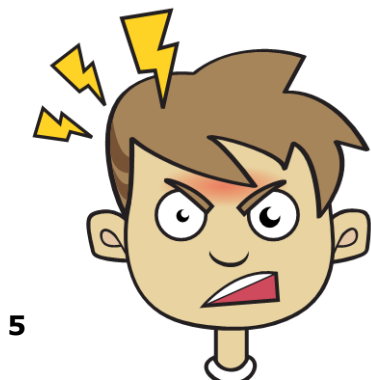
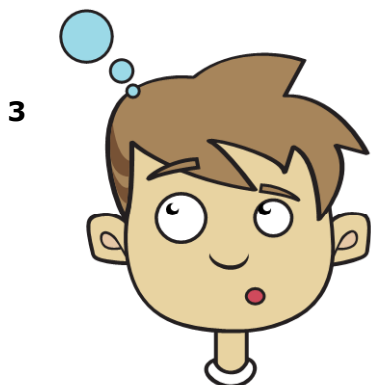
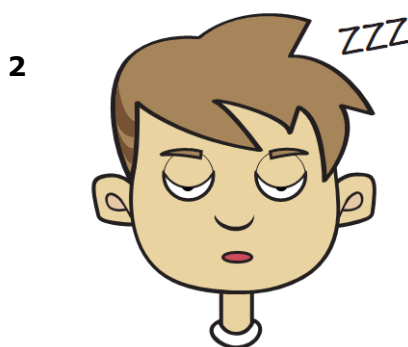


# Работен лист број 3

## Лекција број 1—Активност број 2

### ЛИЦА КОИ НЕ ПОЈАДУВАЛЕ

1. Дали се чувствувате како да ќе ви прсне главата?
2. Дали ви тежат очите?
3. Имате проблеми со концентрацијата?
4. Дали сте нерасположени?
5. Дали лесно влегувате во расправии?
6. Дали сте болни?



ЛИЦЕ БЕЗ ПОЈАДОК 1

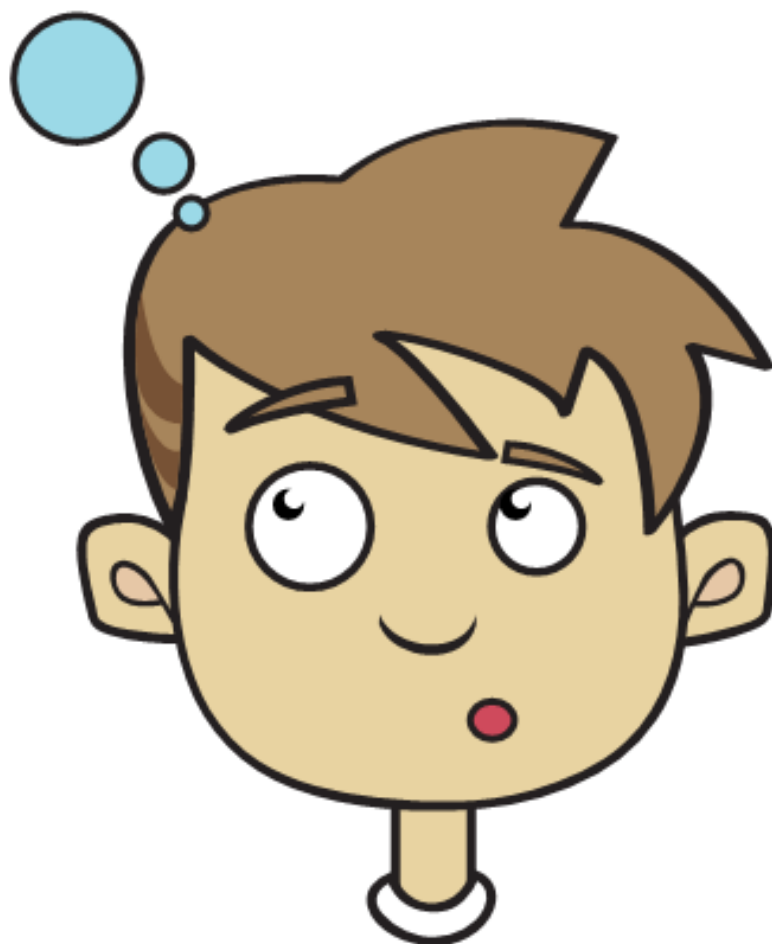




## ЛИЦЕ БЕЗ ПОЈАДОК 2



## ЛИЦЕ БЕЗ ПОЈАДОК 3



ЛИЦЕ БЕЗ ПОЈАДОК 4



## ЛИЦЕ БЕЗ ПОЈАДОК 5





## ЛИЦЕ БЕЗ ПОЈАДОК 6



# Worksheet 4

## Lesson 1—Activity 4

### Рецепти за вкусен и необичен, но брз појадок!

Како во Париз: палачинка со тенок слој џем или парчиња овошје со јогурт и сок од портокал



Тост – мојата страст: тост со сирење, тенко парче месо и чаша млеко или свеж сок

Ајде да уживаме: омлет со тост и чаша сок

Немам време!: Житарки со млеко или сок

Крцкав овошен јогурт: помешајте парчиња овошје, житарки и свеж јогурт



Овошен појадок со житарки: измешајте млеко или јогурт со повеќе видови житарки и исечкајте разни видови овошје по избор

Банана и боровинка: една мелена банана, половина чаша боровинки и сок – измешајте и послужете!

# Работен лист број 5

## Лекција број 1—Активност број 6

### Пораки за дома



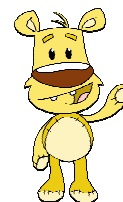
Искористете еден ден за време на викендот или кога имате време, да направите вкусен појадок со вашите деца.

Обидете се заедно да подготвите повеќе јадења за да има за секого по нешто!



Наутро: исклучете го телевизорот и одете да појадувате заедно во кујната. Понекогаш будењето малку порано нè ослободува од стресот и брзањето и помага да се изгради здрав апетит (дури и кај оние мрзеливите).

Ако повеќе ви одговара да подготвите нешто уште од вечерта, искористете го времето за да ги подготвите децата и да ја наместите масата.



Ова е навистина лесен начин да создадете навика.

Запомнете дека децата ги стекнуваат навиките со помош на родителите –појадувајте!

# Лекција број 2 – Движење

„Роденденот на Зено“





# Лекција број 2 – Движење

## „Роденденот на Зено“

Прочитајте го овој дел пред да ја започнете лекцијата, за да се запознаете со нејзината тема.

На нашето тело му е потребна **рамнотежа** помеѓу она што го внесува и она што го троши.

Енергијата што ја добиваме од храната ќе биде распределена за да нè одржи во живот и за да ни помогне да ги извршуваме секојдневните активности. Доколку сме многу активни, потребна ни е голема количина енергија за движење. Доколку се прејадеме, а не се движиме, храната ќе нè направи дебели, така што навистина е важно да се живее **здрав и активен живот**.

Колку долго треба да вежбаеме за да ја истрошине внесената храна?

Храна	Количина (g)	Енергија (Kcal)	Стоене во место (min)	Пешачење (4 km/h-min)	Возење (22km/h-min)	Пеглање (min)
2-4 бисквити	20	83	75	28	7	21
1 оброк со џем	35	125	114	42	11	32
1 кроасан	40	164	149	55	15	42
Сладолед	150	330	300	110	30	85

Наставниците треба да нагласат дека треба да се движиме не само за да ја истрошине храната, туку затоа што е и забавно!

Активностите во спортските центри не се доволни за да ги научат нашите деца за важноста на физичката активност. Тие треба да одат по скали, да пешачат до училиште (и на другите места каде што треба да одат), да се вклучат во сите активности кои им се допаѓаат (фудбал, танц, трчање, итн.) Овие активности се бесплатни, а се бесценети за активниот начин на живеење. Освен тоа, не постои „идеален спорт“ за деца: најважно е да растат здрави и да не бидат мрзеливи!

Во прашалникот изработен за да го процени детското однесување, многу деца рекоа дека уживаат кога играат на воздух, но голем број од нив не сакаат да учествуваат во надворешни активности. Овие деца се „целната група“ на оваа епизода.

72% од децата што одговорија на овој прашалник гледаат цртани филмови со своите другарчиња. Оваа вредност може да се процени како позитивна или како негативна, бидејќи е социјална активност, но од друга страна, пак, значи дека децата го минуваат своето време пасивно, без движење. Од овие причини, во сите епизоди движењето е заедничка активност што ќе им покаже колку лесно и пријатно може да биде движењето во друштво на другарчињата.

### Обидете се!

Еве како ќе проверите дали вашето тело е доволно активно. Доколку можете да разговарате за време на физичка активност, најверојатно се движите со брзина што ви одговара. Доколку сте премногу задишани, намалете ја брзината. Доколку можете да пеете, тогаш не се движите доволно: мрднете!

# Вовед

Започнете ја лекцијата со прашање кој од учениците спортува, без дополнителни коментари. Од одговорите ќе процените кој и колку е активен. Потоа прашајте ги децата што значи за нив „активност со движење“. Забележете ги одговорите на табла и подвлечете ги оние што се повторуваат. При забележувањето на одговорите, важно е да го поттикнете учеството на сите ученици.

## Прикажување на анимацијата

Погледнете ја епизодата со вашата група или, доколку не сте во можност, тогаш поделете ги работните листови 1 & 6 (достапни на крајот од брошурата). Работниот лист ја опишува епизодата и вклучува слики од неа. Децата можат сами да го прочитаат описот (во зависност од нивната возраст) или да ја проследат приказната заедно со својот наставник.

## Активност број 1 – Размислување: движење

*Цел: Да се вклучат децата и да се подигне свеста за важноста на физичката активност*

По гледањето на анимацијата или читањето на приказната, поставете им на децата неколку прашања за да направите групна дискусија:

- Што мислат Џеки и Луси за движењето на почетокот од цртаниот филм? Дали и вие мислите исто како нив?
- Со кои од ликовите сте најслични во движењето?
- Колку различни начини за движење пронајдоа Луси, Џеки и Бен? Колку начини можете да најдете вие?
- По играњето дома (на пр. видеоигра, ТВ) дали сте поуморни отколку кога ќе играте на игралиште?
- Како се чувствувате во ваквите ситуации? Досадно ви е или среќни сте?

## Активност број 2 – Движењето е забавно!

*Цел: Да се промовира движењето за децата кои не го практикуваат често.*

### **Материјали: Работен лист број 7**

Наставникот покажува празен лист со „Пирамида на активност“, каде што децата треба да нацртаат активности кои тие ги практикуваат или ги сакаат. Деловите од пирамидата се одбележани: најдолу „треба најмногу“, во средина „треба повеќе“, на врвот „треба помалку“.

Примери за наставниците:

- Треба најмногу: качување по скали. Одење пеш или возење велосипед, играње на воздух. Лесна секојдневна активност
- Треба повеќе: пливање, одбојка, тенис. Интензивни активности за 3-5 пати неделно
- Треба помалку: гледање телевизија и играње видеоигри

## Активност број 3 – Цртање: Како да се биде активен?

*Цел: Да им се објасни на децата колку е лесно да се биде активен.*

**Материјали: Работните листови број 8 и 10, материјали за цртање**

Откако ќе го прочитате работниот лист број 8, задајте им на децата задача да направат „правилник“ преку цртање или во вид на постер. За домашна, децата треба да направат најмалку една од овие активности во текот на следната недела, особено доколку досега не се обиделе, и потоа треба да споделат со класот како се чувствувале за тоа време. Оние деца кои ќе остварат најмногу активности ќе бидат наградени со признание за активност – Работен лист број 10

## Активност број 4 (активност за дома) – Дали вашето семејство доволно се движи?

*Цел: Да им се помогне на родителите да ја разберат важноста на движењето*

**Материјали: Работен лист број 9, Работен лист број 10**

Поделете го работниот лист број 9 и кажете им на децата да го пополнат дома. Целта на оваа активност е да се дознае дали тие се движат барем 30 минути секој ден. Во училиште децата може да направат специјален натпревар во активностите (децата треба да станат АКТИВНИ шампиони и да го добијат признание) – видете го работниот лист број 10.

## Активност 5 – Движењето во текот на годините

*Цел: Да им се помогне на родителите да ја разберат важноста на движењето*

Секое дете нека ги праша своите родители или постарите членови на семејството што спортувале тие или каква физичка активност имале додека биле млади и нека го претстави тоа пред класот. Класот ќе процени дали воопшто физичките активности се промениле во текот на годините. Можеби старите начини на рекреирање може да се применат денес?

Децата нека нацртаат слика или нека напишат текст за оваа активност.

## Активност 6 – Пораки за дома

**Материјали: Работен лист број 11**

Направете копии од работниот лист број 11 и дајте им го на родителите – или дискутирајте за содржината за време на родителските состаноци.

# Работен лист број 6

## „Роденденот на Зено“ – Приказна и слики

Џеки и Луси гледаат телевизија. Бен влегува и прашува дали би сакале да си поиграат со него надвор на сонце. Тие не се заинтересирани и продолжуваат да гледаат телевизија. Тие не сакаат да се движат – досадно е! Бен ги повикува со него за да се видат со Бу. Барем таа идеја ги станува и ги придвижува!

Бу е навистина радосен што дошле да го разбудат, бидејќи е веќе доцна. Бен се обидува да го праша нешто (во врска со движењето), но Бу не му дозволува. Тој е занесен: „Ајде, мора да одиме..“ вели Бу, а Бен може да праша за време на патувањето. Се качуваат на вртелешката и заминуваат.

Застануваат на облак. Тие се во Магикос, волшебно место каде што сè може да се случи! Бу им објаснува дека еден од неговите пријатели, Зено, прави посебна роденденска забава и сите тие

се



поканети. Луси и Џеки скокаат врз еден прекрасен облак, толку е забавно и меко што тие само скокаат горе-долу и се смеат. Бен зема парче облак, го обликува во топка и го фрла кон Луси. Тие си играат со топка на облаците! Бу прави обрач од облакот за да можат низ обрачот да ја фрлаат топката.

Набрзо Бу сфаќа колку е часот и ги собира за да си одат. Наеднаш се појавува голема лизгалка



која ќе ги врати долу на земјата. Луси многу сака лизгалки, а оваа е најголемата што ја има видено досега! Таа се лизга надолу и се симнува на прекрасна плажа. Другите пристигнуваат. Сите заедно уживаат во глетката на чисто море, чудни бои на карпите и на врвот, куќата на Зено. Навистина е впечатлива со сончевиот отсјај. Кога пристигнуваат на дното на каменот, гледаат дека лифтот кој оди нагоре кон куќата не работи. Мора да одат по скали. Но, нема потреба од грижа – забавно е! Зено вели дека ќе се трка со децата до горе! Тој истрчува напред и сите одат по

него.

Пристигнуваат без здив и возбудени, велејќи дека одењето по скали е многу позабавно од лифтот! Му посакуваат на Зено среќен роденден и Бу му дава подарок; Зено ги повикува на торта од виножита – негова специјалност!

Вртелешката и децата заедно со Бу се враќаат дома. Едногласни се дека забавата била одлична! Бу го потсетува Бен дека нешто сакаше да праша пред да тргнат на пат. Бен објаснува дека тој

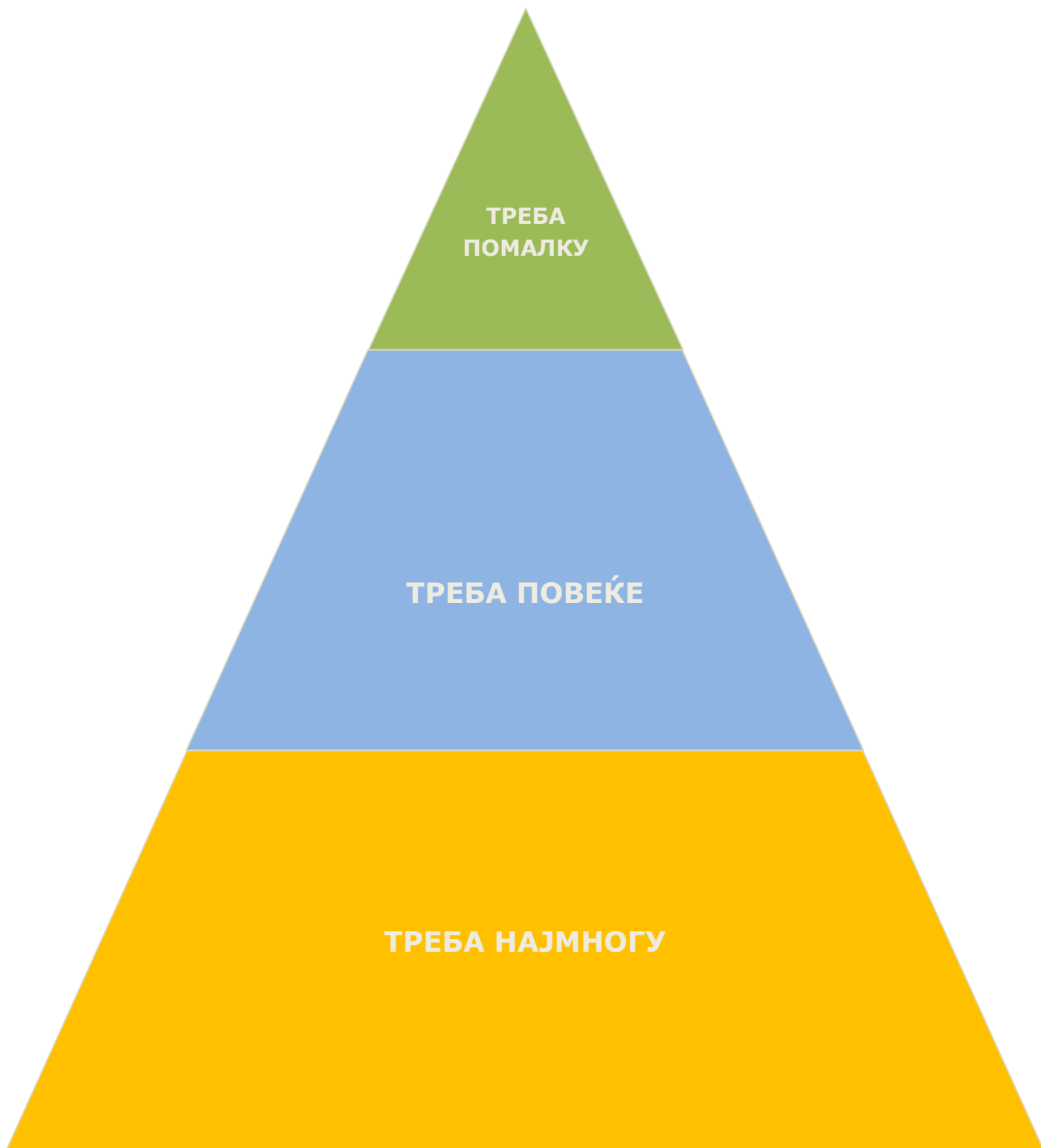


сакал да оди надвор и да си поигра, а девојките мислеле дека тоа е здодевно. Луси потврдува, сето тоа е здодевно во споредба со денешната забава! Бу се насмевнува и вели дека тие не престанале да се движат откако ја напуштиле куќата. Сето тоа танцување и скокање по облаци, фудбал, обрачи, одење, трчање по плажата е активност и движење – дури и скалите!

Движењето не е здодевно, тоа е само уживање во активностите што ги сакаме!

# Работен лист број 7

## Лекција број 2—Активност број 2



# Работен лист број 8

## Лекција број 2—Активност број 3

### 10 совети за активност

#### 1) Застани на нозе

Стави го едното стапало пред другото и почни да одиш пеш. Твоите стапала може да те одведат кон секакви авантури надвор од телевизијата.

#### 2) Вози ролерки!

Обиди се да ставиш пар ролерки, со соодветна заштита, и да ги усовршиш твоите вештини!

#### 3) Чекор по чекор

Не дозволувај лифтот да те измами! Полека по скалите тргни до крајната цел! Телото ќе ти се раздвижи!

#### 4) Прошетај го своето милениче

Шетањето на миленичињата е одлична и забавна активност која нè одржува витки!

#### 5) Дајте музика!

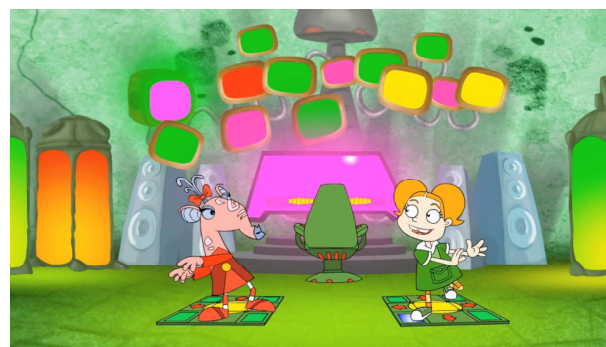
Најди ги своите омилените песни и танцувај!

#### 6) Две тркала се подобри од четири!

Сè додека имаш соодветна заштита и ги почитуваш правилата за возење, велосипедот е твојот пријател! Искористи ја можноста за движење!

#### 7) Помошни активности

Работа во дворот, косење на тревата и миеење на автомобилот се активности кои не само што ќе те раздвижат, туку ќе ти донесат и џепарлак!



#### 8) Помогнете ѝ на куќната помошничка

Малите деца и домашните активности бараат голема активност и концентрација! Искористете го предизвикот!

#### 9) Пливај, пливај, пливај

Пливањето е забавна и идеална активност за одржување на формата!

#### 10) Најди топка и играј

си со неа со другарчињата и семејството!

Повеќето игри со топка вклучуваат многу движење. Секој може да игра некоја игра со топка (тенис, кошарка, фудбал, ракомет). Не мора да сте први, забавувајте се!





# Работен лист број 9

## Лекција број 2—Активност број 4

### Дали вашето семејство доволно се движи?

Ти:

ДЕН	ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ	КОЛКУ ДОЛГО?	КОЛКУ Е ЗАБАВНО?
ПОНЕДЕЛНИК			😊 😐 😞
ВТРОНИК			
СРЕДА			
ЧЕТВРТОК			
ПЕТОК			
САБОТА			
НЕДЕЛА			

Член на твоето семејство:

ДЕН	ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ	КОЛКУ ДОЛГО?	КОЛКУ Е ЗАБАВНО?
ПОНЕДЕЛНИК			
ВТРОНИК			
СРЕДА			
ЧЕТВРТОК			
ПЕТОК			
САБОТА			
НЕДЕЛА			

#### Правила:

- Мора најмалку триесет минути умерено да се движите во текот на различни активности во денот
- Мора да имате барем 15-минутна интензивна активност трипати во неделата

# Работен лист број 10

## Лекција број 2—Активност 3 и 4

### Мојот пријател Бу признание за активност







**БРАВО ЗА УСПЕХОТ!**

Со ова признание потврдуваме дека

.....

научи важна лекција за потребата од  
активност и здрав живот и ќе продолжи да ги  
применува научените вештини за да го зачува  
здравото тело и дух

Потпис \_\_\_\_\_ Датум \_\_\_\_\_





# Работен лист број 11

## Лекција број 2—Активност број 5

### ПОРАКИ ЗА ДОМА



Децата учат од своите родители. Многу деца, како и возрасни, водат мошне пасивен живот и не се движат.

Родителите мора да им дадат на своите деца соодветен пример!



#### Специјални активности за активни родители:

Немојте да бидете како Хомер Симпсон! Одведете го вашето дете надвор (барем за време на викендот): можете да возите велосипед, да одите во Природонаучниот музеј и дури и вашето дете да не е спортски шампион, трудете се да го вклучите во спортски активности што ќе ги правите заедно.

Секако дека може да уживате во движењето со вашето дете, но можете и да го научите како да зготви здрава и вкусна торта или да танцува! Сè што ќе го задржи подалеку од компјутерот и од телевизијата!



Дури и ако овие активности на почетокот го комплицираат вашиот живот, дајте им на вашите деца и вистински пример и научете ги да го ценат задоволството од одењето пеш на училиште, качувањето по скали, од прошетките и слично. Кога го користите автомобилот, паркирајте го малку подалеку од саканата дестинација – направете навика од движењето. И запомнете дека дури и кога врне, можете да се движите – скокајте преку вирови! Навистина е едноставно да ги претворите мрзеливите денови во здрави навики, не заборавајте дека вие сте пример за вашите деца!

# Лекција број 3 – Ужина

„Од сè по малку“



# Лекција број 3 - Ужина

## „Од сè по малку“

Прочитајте го овој дел пред да ја започнете лекцијата, за да се запознаете со нејзината тема.

- За балансирана исхрана, мора да имате **пет оброци во денот**: појадок, претпладневна и попладневна ужина, ручек и вечера.
- **Ужините се здрава навика**: немојте да ги прескокнете. Но, јадењето во текот на целиот ден е лоша навика.
- Сметајте ги ужините за мини-оброци, тие треба да ви дадат 5 до 7% од дневната енергија (околу 120, 150 калории во зависност од дневната физичка активност). Запомнете: **изберете што ќе ужинате според тоа колку сте гладни**, а не според чувствата, особено ако сте лути или ви е здодевно!
- Ужините треба едноставно да ви ги наполнат батериите. Не треба да се чувствувате најадено или прегладнето до следниот оброк. **Секогаш оставете неколку часа помеѓу ужината и оброкот**.
- **Имајте што поразновидна ужина**: порција свежо овошје, овошен пијалак, јогурт, слатки или солени бисквити... дури и моркови и домати! Запомнете дека компирот не е зеленчук, ако изедете порција компирчиња, тогаш не сте изеле порција зеленчук!
- Не заборавајте дека на спакуваните ужинки е објаснета **хранливата вредност**. На пример, слатките содржат од 120 до 200 калории. Прочитајте ја содржината внимателно за да знаете што јадете!
- **Уживајте во вашата ужина**. Не јадете додека учите, додека седите на компјутер или кога гледате телевизија.
- **Бидете активни**: пешачете, трчајте, одете по скали наместо со лифт, играјте си на отворено.
- **Разновидноста е најважна**: доколку јадете само еден вид храна секој ден, дури и да е таа здрава, тоа не е добро за вас и вашето здравје – мешајте ги вкусовите!

За дополнителни прашања, обратете се на: <http://www.animate-eu.com/active/> (дел „јадење“)

## ВОВЕД

*Започнете ја лекцијата со прашањето: „Колкумина од вас имаат една или повеќе ужинки во денот?“ Ќе добиете „да“ и „не“ одговори. Дискутирајте за тоа какви ужинки имале вашите ученици: „Ако ужинавте вчера, што јадевате за ужина?“. Забележете ги одговорите на табла и поттикнете ги оние што се повторуваат. При забележување на одговорите, важно е да го поттикнете учеството на сите ученици.*

## Прикажување на анимацијата

Погледнете ја епизодата со вашата група или, доколку не сте во можност, тогаш поделете ги работните листови 1 & 12 (достапни на крајот од брошурата). Работниот лист ја опишува епизодата и вклучува слики од неа. Децата можат сами да го прочитаат описот (во зависност од нивната возраст) или да ја проследат приказната заедно со својот наставник.

## Активност 1 – Размислување: ужина

*Цел: Да се вклучат децата и да се подигне свеста за важноста на ужината*

По гледањето на анимацијата или читањето на приказната, поставете им на децата неколку прашања за да направите групна дискусија:

- Дали ви се допадна ужинката што ја направија Луси и нејзините пријатели?
- Кој лик најмногу ви се допадна?
- Што најчесто јадете за ужина?
- Колку ужинки имате во денот?
- Каде најчесто ужинате? (Дома, на училиште, во кафетерија)
- Дали ги јадете ужинките пред телевизор?
- Кога јадете премногу за ужина, дали имате апетит за следниот оброк?

Важно е сите деца да се вклучат во оваа активност. Целта на овие прашања е да им помогне на децата да разберат дека за здрав живот, во текот на денот се потребни две различни ужинки. На крајот, прашајте ги: „Според вас, дали Џеки ќе можеше да вечера доколку го изедеше големото парче чоколада?“

## Активност 2 – Цртање: какви видови ужинки?

*Цел: да се промовираат секојдневните ужинки во умерена количина. Наставниците треба да нагласат колку е забавна разновидноста на ужинките и откривањето нови вкусови.*

**Материјали: материјали за цртање, големи хартиени листови**

Поделете ги децата во четири групи (групите можат да бидат помали во зависност од бројот на ученици или ужинки заведени на таблата во претходната лекција). Секоја група треба да направи постер (со цртање, со сечење на слики од весници итн.), кој ќе ги прикаже видовите ужинки во групата.

Групите може да бидат:

- Слатки ужинки (она што децата го јадат најчесто: бисквити, слатки житарки, итн.)
- Идеални слатки ужинки (оние слатки што би сакале да ги јадат како ужина)
- Солени ужинки (она што децата го јадат најчесто: леб, тост, сирење, итн.)
- Идеални солени ужинки (оние солени работи што би сакале да ги јадат како ужина)

Предложете им на децата да нацртаат порција храна, не целосна порција, како на пример, торта. Децата може да земат исечоци од весник и да направат пирамида: најдолу овошјето, потоа јогуртот, сендвичите, лебот, сладоледот и најпосле слатките, чипсовите, тортите, а никако газирани пијалаци.

**Предлог:** организирајте „посебен ден за ужина“ во вашата училница. Децата од секоја група може да донесат некоја од ужинките од постерот и да јадат заедно. Ако сакаат, родителите може да се придружат.

## Активност број 3 – Станете „експерт за закуски“!!

*Цел: да се охрабрат децата да пробаат разни видови ужина*

**Материјали: Работен лист број 13 и 14**

Оваа недела класот ќе се посвети на јадење ужинка на училиште (или дома, ако не е возможно во училиште) која е одбрана од работниот лист. Децата треба да ги менуваат своите ужинки во текот на неделата. На крајот од неделата, децата ќе гласаат за најдобрата здрава и вкусна ужинка и ќе станат „експерти за ужинки“.

**Забелешка:** Децата не треба да ги земаат своите ужинки од автоматите за храна, барем не во текот на оваа недела. Наставниците мора да нагласат колку е забавна разновидноста на ужинките и вкусовите.

## Активност број 4 – Ужинките во текот на годините

*Цел: да им се укаже на родителите и старателите за важноста на закусните*

Секое дете нека ги праша своите родители или постарите членови на семејството што јаделе како ужина кога биле млади и нека ги претстави одговорите пред класот. Класот ќе процени дали воопшто има промени во ужините во текот на годините. Можеби старите рецепти за ужина може да се применат денес? Другпат родителите нека им дозволат на децата (само еднаш) да одлучат што ќе јаде семејството за ужина, дури и тоа да звучи малку лудо!

Децата нека нацртаат слика или нека напишат текст за оваа активност.

## Активност 5 – Пораки за дома

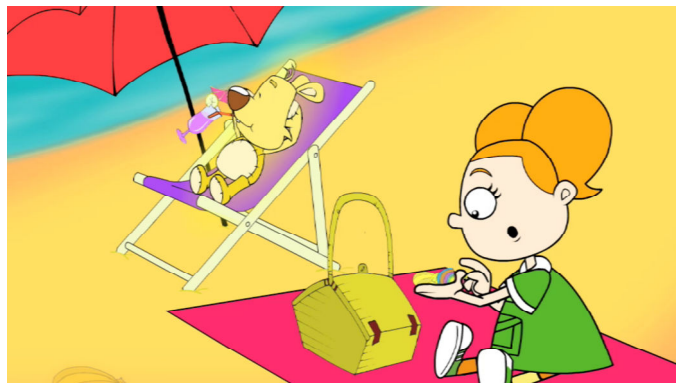
**Материјали: Работен лист број 15**

Направете копии од работниот лист број 15 и дајте им го на родителите – или дискутирајте за содржината за време на родителските состаноци.

# Работен лист број 12

## „Од сè по малку“ – Приказна и слики

Децата и Бу се на плажа. Бу седи на стол под голем чадор за сонце и пие овошен коктел. До него има мала кошница за пикник. Бен и Џеки играат фудбал во близина. Луси седи на пешкир и му ги покажува на Бу собраните школки и камчиња.



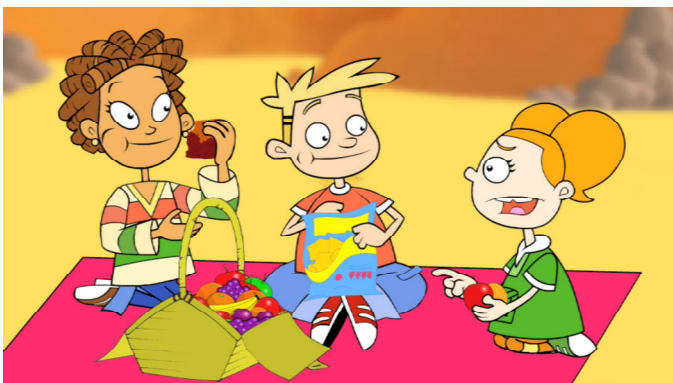
Бен се затрчува кон Бу и нишани кон кошницата за пикник. Бу отпива поголема голтка од својот коктел, додека Бен и Џеки ја отвораат кошницата. Бен вади пакетче грицки, додека Џеки избира голема чоколадна торта.

Џеки само што не почнала да ја јаде тортата, таа со отворена уста е подготвена да загризе, кога Луси ѝ вели: „Подоцна нема да можеш да вечераш ако ја изедеш тортата“. Сакаш да се обложиме? Прегладнета сум!

Луси им вели на Бен и на Џеки дека треба да јадат овошје, како неа. Не е фер, тие двајца секогаш ѝ кажуваат нејзе што треба да јаде, а сега јадат глупости! Бен ѝ вели на Луси дека е во ред понекогаш да се јаде брза храна. Џеки му вели на Бу дека е здраво да се јаде од сè по малку. Бу потврдува. Добро е да се има ужина помеѓу оброците за да се одржи енергијата. Секако, не огромно парче торта! Сè додека се јадат пет порции овошје и зеленчук во денот, брзата храна нема да штети.



Запомнете: компирите не се зеленчук! Најважно е да имате разновидна диета. Тоа е нешто слично на моите школки, вели Луси, тие се брилијантни бидејќи не се исти! Токму така!





# Работен лист број 13

## Лекција број 3—Активност број 3





# Работен лист број 14

## Лекција број 3—Активност број 3

### БРАВО ЗА УСПЕХОТ!

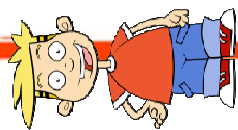
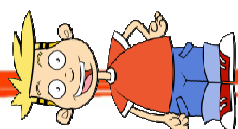
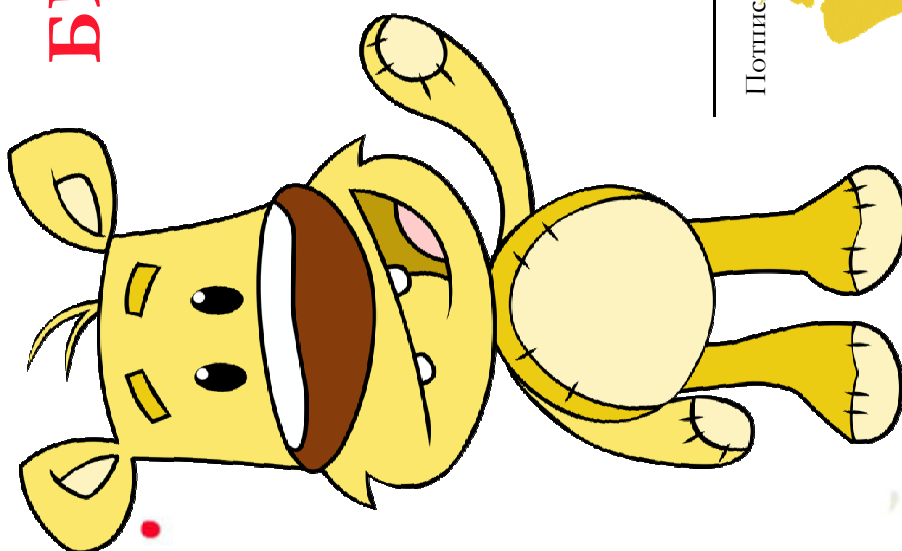
Со ова признание потврдуваме дека

.....

научи важна лекција за потребата од ужинки и  
ќе продолжи да ги применува научените  
вештини за да го зачува здравото тело и дух

Потпис

Датум



# Работен лист број 15

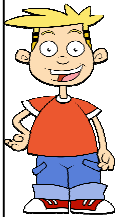
## Лекција број 3—Активност број 5

### ПОРАКИ ЗА ДОМА

Ужинките, како и појадокот, треба да бидат повод да се научи нешто ново, да се има пријатна заедничка активност на децата и семејствата.



Да се има можноста да се јаде попладневна ужинка со родителите укажува на добри навики и добра забава, но зошто тоа да не се прави секогаш заедно? Барем за време на викендот!



Вие и вашето дете можете да подготвите торта и заедно да ја јадете!



Играњето фудбал или танцувањето може потоа да се наградат со здрава ужина – дали има нешто позабавно од ова?

Запомнете: газираните пијалаци и слатките се штетни за вашите деца – научете ги да пијат само вода. Започнете од себеси!

