Giáo án giảng dạy

Loạt phim Sống khỏe mạnh- Bạn Boo của tôi được sản xuất bởi dự án ACTIVE với sự ủng hộ của chương trình Sức khỏe.

ACTIVE
with the support of

Business Solutions Europa

explora IL MUSEO DEI BAMBINI DI ROMA

griffilms™

Mục lục

Lời cám ơn **3**

Bài 1 – Bữa ăn sáng **4**
‘ Trận đấu banh’’

Bài 2— Sự vận động **20**
‘Sinh nhật của Zeno’

Bài 3 — Bữa ăn nhẹ **30**
‘Một chút về tất cả mọi thứ’

Lời cám ơn

Chúng tôi gửi lời cám ơn tới một số người với sự hợp tác của họ trong việc sản xuất giáo án giảng dạy này.

Xin gửi lời cảm ơn rất nhiều tới Bảo tàng trẻ em vì sự ủng hộ và phiên dịch những tài liệu này:

- **Explora, Bảo tàng trẻ em tại Rome – Ý**
- **Technopolis, Trung tâm khoa học của trẻ em, Mechelen – Bỉ**
- **Artland tại Sofia – Bulgaria**
- **ParkMiniatur, Lo1dz –Ba lan**
- **Bảo tàng trẻ em Imaginosity – Ireland**
- **CEIP La Lltantia – Mataro – Tây Ban Nha**

Chúng tôi đặc biệt biết ơn các giáo viên và trẻ em các trường đã dành thời gian tham gia chương trình và xem lại các tập phim của sợi dây năng lượng, thử nghiệm các gói giảng dạy và sự giúp đỡ của họ cho việc cung cấp những thông tin phản hồi của họ cho dự án này:

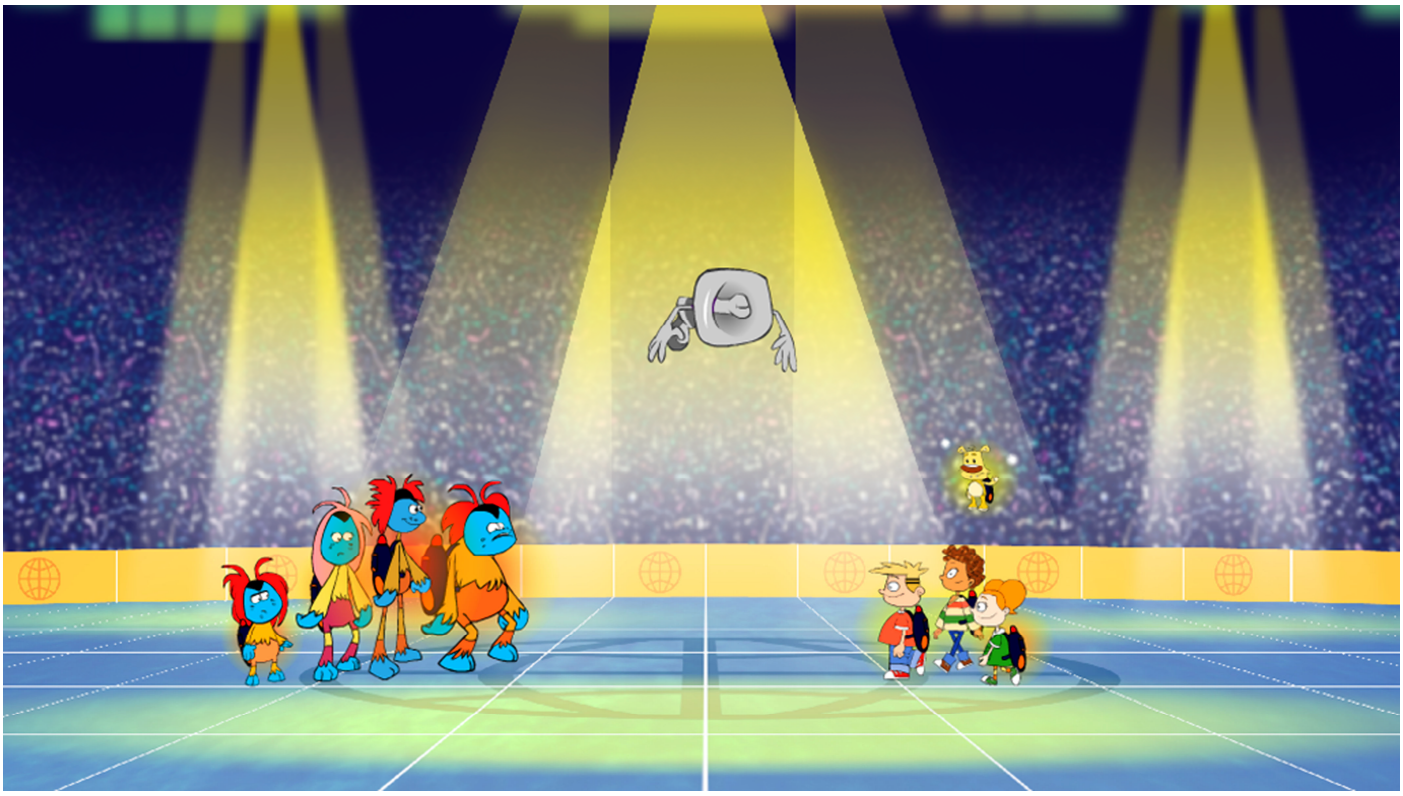
- **Trường tiểu học statale Ada Tagliacozzo, Rome -Ý**
- **Sint-Romboutscollege, Mechelen – Bỉ**
- **Trường tiểu học Queen Of Angels, Dublin - Ireland**
- **Trường tiểu học No.12, im. Mariana Batki, Łodź - Ba Lan**
- **Trường tiểu học No.173 im. Kosciuszko's , Łodź - Ba Lan**
- **Trường tiểu học'Georgi Stoikov Rakovski' , Sofia - Bulgaria**
- **Escola La Llantia – Mataro— Tây Ban Nha**

Xin gửi lời cảm ơn rất nhiều tới những thành viên của dự án ACTIVE và tất cả những sự ủng hộ cũng như ý tưởng của họ để thực hiện dự án thú vị này.

Các điều phối viên dự án ACTIVE

Bài 1 – Bữa ăn sáng

‘Trận đấu banh’



Bài 1 – Bữa ăn sáng

'Trận đấu banh'

Đọc phần này trước khi bắt đầu bài học để bạn làm quen với những vấn đề trong kế hoạch của bài học

Bữa sáng là **bữa ăn quan trọng nhất trong ngày**, nhưng nó thường bị bỏ qua. Để thực sự thưởng thức bữa ăn sáng, điều quan trọng là thưởng thức hương vị và mùi vị bữa ăn, ăn cùng nhau và đúng thời điểm.

Ăn sáng thường xuyên có thể có tác động tích cực đến chức năng nhận thức của trẻ em, đặc biệt là trí nhớ, kết quả học tập, tỷ lệ đi học, chức năng tâm lý xã hội và tâm trạng.
Người ăn sáng có một chế độ ăn uống tốt hơn và cân bằng tổng thể, cũng như vi chất dinh dưỡng, thành phần dinh dưỡng được khuyến khích thực hiện trong chế độ ăn uống.
Sẵn sàng để ăn ngũ cốc như là một nguồn giàu các chất dinh dưỡng và bao gồm như là một phần của bữa ăn sáng khỏe mạnh.

Ăn sáng thường xuyên là quan trọng và liên kết tích cực với **lượng canxi**. Canxi là vấn đề dinh dưỡng quan trọng đối với trẻ em và thanh thiếu niên bởi vì bồi sung canxi cho xương cần thiết nhất trong thời niên thiếu. (Một số lượng đáng kể trẻ em không đáp ứng đầy đủ lượng canxi cần thiết!!).

Bỏ qua bữa ăn sáng là hành vi thông thường quan sát thấy ở trẻ em thừa cân hoặc béo phì và thanh thiếu niên, nó cũng có thể liên quan đến chế độ ăn kiêng và rối loạn ăn uống. Bỏ bữa ăn sáng sau đó kết hợp với tăng khẩu phần ăn vặt hoặc ăn nhiều đồ giàu chất béo trong ngày.

Người bỏ ăn sáng thường ít có khả năng tham gia vào các hoạt động thể chất, điều này có thể góp phần tăng cân. Trẻ em và thanh thiếu niên, những người ăn sáng có nhiều khả năng có một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

Các mô hình ăn uống của phụ huynh trực tiếp liên quan tới cả hai hình thức lành mạnh và không lành mạnh với chế độ ăn uống của trẻ em và thanh thiếu niên. Ví dụ,cha mẹ thường ăn sáng thì trẻ em cũng vậy.

Bạn muốn đọc thêm về vấn đề này? Xem: thói quen ăn sáng, tình trạng dinh dưỡng, trọng lượng cơ thể, và thành tích học tập ở trẻ em và thanh thiếu niên. (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J,Metzl JD. J Am hội ăn kiêng. Tháng5 - 2005; 105 (5) :743-60)

Trong trường hợp bạn có câu hỏi khác:
http://www.animate-eu.com/active/ (phần "ăn")

Một bữa ăn sáng cân bằng nên bao gồm:

1) Sữa hoặc sản phẩm từ sữa (như sữa, sữa chua hay pho mát ít chất béo)
2) Bánh mì, ngũ cốc, hoặc bánh quy, tức là một nguồn tinh bột để cho chúng ta nguồn năng lượng cần thiết một ngày
3) Trái cây (hoặc nước trái cây không bỏ đường-) để cho chúng ta có các vitamin, chất xơ và nước. Đây cũng là nguồn gốc của một trong những "5 phần cho một ngày" của bạn (ít nhất 5 khẩu phần trái cây hoặc rau mỗi ngày)
Xem chiến dịch NHS- Vương quốc Anh để biết thêm chi tiết: **www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html**

Giới thiệu

Bắt đầu bài học bằng cách hỏi học sinh " Có bao nhiêu bạn ăn sáng trong buổi sáng hôm nay?". Từ câu hỏi này bạn sẽ có tỉ lệ phần trăm câu trả lời có hay không.
Thảo luận về bữa ăn sáng mà những học sinh đó ăn với cả lớp:" Nếu bạn đã ăn sáng rồi thì bạn đã ăn gì nào?" Thu thập câu trả lời viết lên bảng, đánh dấu + nhiều lần những loại thức ăn đã được ăn. Nó khá quan trọng khi thu thập các câu hỏi mà không có bất cứ sự đánh giá nào về việc trẻ ăn gì, nó khá quan trọng để tiếp thêm nhiên liệu cho trẻ tham gia.

Xem phim hoạt hình

Xem tập phim với nhóm của bạn, hoặc, nếu không thể, hãy xem bảng phân phối I & II (có sẵn ở phần cuối của giáo án). Bảng này tóm tắt cốt truyện của tập phim và cung cấp hình ảnh từ các tập phim. Trẻ có thể tự đọc các tóm tắt này (tùy thuộc vào lứa tuổi của chúng) hoặc có thể nghe giáo viên chỉ dẫn.

Hoạt động 1 - Động não: Về bữa ăn sáng

***Mục tiêu**: Thu hút trẻ tham gia để cảnh báo tầm quan trọng của việc ăn sáng.*

Sau khi xem phim hoặc đọc truyện, giáo viên có thể đặt câu hỏi cho để có những phản hồi từ trẻ. Sau đây là một số câu hỏi ví dụ đặt ra cho cuộc thảo luận:

- Bạn có thích bữa ăn sáng giống như Ben, Lucy và Jaq ăn không?
- Nhân vật nào bạn thích nhất tại thời điểm bữa ăn sáng?
- Bạn thường ăn gì vào bữa sáng?
- Và bạn ăn sáng ở đâu? (ở nhà, trong xe hơi/xe buýt tới trường, tại quán café hay quán bar..)
- Bạn có nói chuyện với bố mẹ trong bữa ăn sáng không?
- Bạn có ăn sáng trước TV không?
- Bạn có thích ăn sáng không hoặc bạn quá buồn ngủ để thưởng thức nó?

Nó khá quan trọng khi thu hút trẻ tham gia hoạt động này, thậm chí với những trẻ thường xuyên bỏ bữa sáng cũng nên hỏi tại sao (có thể bởi vì chúng không nghĩ bữa ăn sáng chúng ăn không đủ ngon, hoặc có thể bởi vì chúng không đủ thời gian, hoặc ngon miệng, hoặc có thể chúng không có người ăn sáng cùng)

Cũng hỏi trẻ xem chúng có bữa ăn sáng kiểu khác trong ngày cuối tuần không (thường chúng và cha mẹ có nhiều thời gian hơn)

Cuối cùng hỏi chúng:"Chuyện gì xảy ra cho Lucy khi cô ấy không ăn sáng? Bạn biết lí do tại sao không?

Hoạt động 2 - Vẽ: tại sao bạn nên ăn bữa sáng?

Mục tiêu: *đẩy mạnh bữa ăn sáng cho trẻ em thường không ăn sáng*

Nguyên liệu: Bảng 3, vật liệu vẽ

Cho trẻ xem bảng 3 và sau đó dính nó trên tường.
Hỏi: "Khi bạn không ăn sáng những hình ảnh nào nhìn giống bạn nhất? Vẽ một bức tranh trong cuốn tập của bạn ".

Trẻ nhỏ tuổi hơn (5-6 năm) có thể được yêu cầu duy nhất vẽ một bức tranh của mình tại thời điểm ăn sáng. Trẻ lớn hơn có thể được yêu cầu tìm các tính từ tương ứng với các hình ảnh hoặc họ có thể viết các ghi chú.

Hoạt động 3 - Có bao nhiêu loại bữa ăn sáng?

Mục tiêu: *Chỉ ra rằng có thể ăn hầu như tất cả mọi thứ trong bữa ăn sáng, nhưng trong mức độ nhất định, và luôn luôn dễ dàng tìm thấy một cái gì đó ngon lành. Nó có thể khá vui vẻ để thay đổi sự lựa chọn bữa ăn sáng, và để khám phá hương vị mới.*

Nguyên liệu: Vật liệu vẽ, áp phích

Chia trẻ thành 4 nhóm (nhóm có thể ít hơn tùy thuộc vào số lượng trẻ và / hoặc các loại bữa ăn sáng được nêu trên bảng từ lúc giới thiệu). Trẻ bỏ bữa ăn sáng nên được phân phối trong tất cả các nhóm!).

Mỗi nhóm sẽ thực hiện một poster (vẽ, cắt ảnh từ báo chí ...) trong đó cho thấy hình ảnh của các loại bữa ăn sáng của nhóm.
Các nhóm có thể ví dụ là:

- Bữa sáng với đồ ngọt thực tế (Tức là những cái trẻ thực sự ăn như là bánh qui, bánh ngọt, ngũ cốc ngọt..)
- Bữa ăn sáng với đồ ngọt lí tưởng (Tức là những đồ ngọt trẻ thật sự muốn ăn vào bữa sáng)
- Bữa ăn sáng ngon lành thực tế (Tức là các loại thức ăn trẻ thực sự ăn như là bánh mì, bánh mì nướng, thịt, pho mát….)
- Bữa sáng ngon lành lí tưởng (Tức là các loại thức ăn ngon mà trẻ thực sự thích trong bữa ăn sáng).

Góp ý: Tại sao bạn không tổ chức một "bữa ăn sáng đặc biệt " trong lớp học của bạn? Trẻ từ mỗi nhóm có thể mang một món ăn từ tấm áp phích và trẻ có thể ăn sáng cùng nhau. Phụ huynh cũng có thể ghé qua nếu họ muốn.

Hoạt động 4: Hoạt động tại nhà - Bí quyết ăn sáng

Mục tiêu: *Khiến cho cha mẹ hoặc người nuôi dưỡng nhận thức về tầm quan trọng của bữa ăn sáng*

Nguyên liệu: Bảng 4

Đọc qua bảng 4 (xem ở cuối bài học) với lớp và đưa ra một bản sao cho tất cả trẻ để đem về nhà. Bảng này cung cấp một số gợi ý cho công thức nấu bữa ăn sáng mà chúng có thể chuẩn bị với gia đình vào cuối tuần, ví dụ….
Ngoài ra, giáo viên có thể sử dụng các công thức nấu ăn và những người khác (đề nghị của trẻ hoặc cha mẹ của chúng) để tạo ra một "Cuốn sách bữa ăn sáng của lớp học"

Hoạt động 5 – Bữa ăn sáng của các lứa tuổi.

Mục tiêu: *làm cho cha mẹ hoặc người nuôi dưỡng nhận thức về tầm quan trọng của bữa ăn sáng*

Mỗi đứa trẻ được mời để hỏi cha mẹ, các thành viên lớn tuổi trong gia đình hoặc người chăm sóc những gì họ đã ăn trong bữa ăn sáng khi họ còn trẻ và báo cáo lại cho cả lớp. Cả lớp có thể xem có bao nhiêu (nếu được) mô hình ăn uống và các sản phẩm đã thay đổi qua nhiều năm. Có lẽ những công thức nấu ăn đó có thể được tái tạo ở nhà trong bữa ăn sáng của gia đình với tất cả mọi người?

Một ngày khác, cha mẹ hoặc người chăm sóc có thể cho phép (chỉ một lần duy nhất) con cái của họ quyết định những gì gia đình ăn trong bữa ăn sáng, thậm chí nếu nó có một chút điên rồ...!!

Trẻ em được yêu cầu vẽ một bức tranh hoặc viết một báo cáo ngắn về cả các hoạt động và thảo luận trong lớp.

Hoạt động 6 – Thông điệp gửi về nhà.

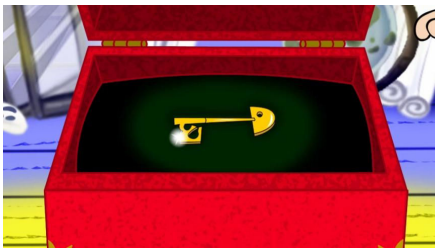
Nguyên liệu: Bảng 5

In bảng 5 và phân phối cho các bậc cha mẹ, hoặc thảo luận về nội dung của nó trong một cuộc họp dành riêng cho giáo viên và gia đình.

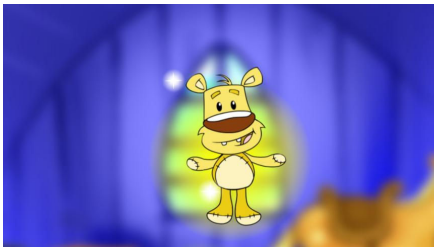
Bảng 1

Giới thiệu về loạt phim

Một ngày Ben, em gái Lucy và Jaq người bạn thân nhất của mình đang chơi trên gác mái với rất nhiều đồ cũ ở xung quanh thì chúng tìm thấy một chú chó đồ chơi nhìn rất kì lạ và cũ kĩ và làm vỡ chiếc đu quay đồ chơi.



Đột nhiên, một điều rất khác thường và kỳ diệu xảy ra - chú chó đồ chơi thức tỉnh và bắt đầu nói chuyện và đi bộ khắp nơi và chiếc đu quay bị vỡ bắt đầu xoay quanh quanh!



Chú chó đồ chơi tự giới thiệu mình là Boo và sử dụng ma thuật của chiếc đu quay đồ chơi. Boo đưa lũ trẻ trải qua rất nhiều cuộc phiêu lưu đến những nơi lạ và tuyệt vời, nơi họ sẽ học những bài học về tầm quan trọng của nước, có rất nhiều niềm vui thích trong đó!

Tiểu sử nhân vật:

Ben là cậu bé tám tuổi và rất hiếu động, giỏi thể thao và thích trượt ván. Cậu ấy rất lí thuyết và chu đáo và là trưởng nhóm của chúng tôi. Cậu ấy là người thu hút mọi người tuyệt vời để tập hợp lại với nhau hoàn thành công việc và suy nghĩ của mình là một người bạn dễ thương nhưng cậu dễ dàng xấu hổ bởi em gái của mình, Lucy luôn đi theo đuôi cậu ấy và cô bạn Jaq của cậu ấy khắp nơi.

Jaq là người bạn tốt nhất của Ben và cũng tám tuổi. Cô nhân hậu và rất hiểu biết về tất cả các loại vấn đề. Cô thích nghe nhạc, đi xe đạp và yêu thích đồ ăn.

Lucy là em gái của Ben, cô bé năm tuổi và khá tinh khôn. Cô bé thích chạy loanh quanh với anh trai và bạn của anh mình, cô bé nghĩ mình lớn rất nhanh và không thích bị nói mình phải làm gì. Cô bé có biệt tài vô tình tạo ra/gây rắc rối và lúng túng cho anh trai lớn của mình.

Boo là một chú chó đồ chơi. Chú ta hơi cũ kĩ và kì lạ. Nhưng khi trở thành một chú chó thật sự thì nó đã thay đổi. Boo nói rất nhanh và có rất nhiều thú vị. Chú có một chút gì đó tính cách của diễn viên biểu diễn xiếc hay một diễn viên hài (theo nguồn gốc của cậu ấy).

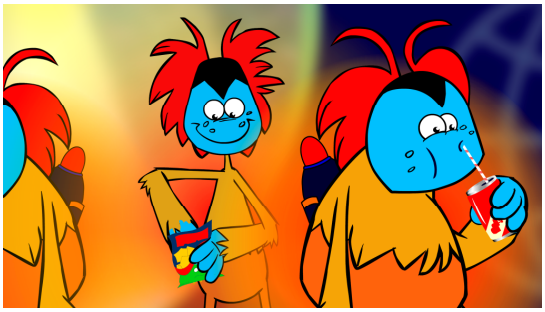
Bảng 2

'Trận đấu banh'– Cốt truyện và phân cảnh trong phim

Jaq và Ben đang ăn sáng. Lucy cùng tham gia với họ, và cô bé rất vui – đã là ngày cuối tuần, bên ngoài trời nắng và cô bé muốn ra ngoài chơi. Ben và Jaq cũng muốn ra ngoài chơi nhưng họ muốn trước tiên Lucy phải ăn sáng đã, bởi vì họ nghĩ rằng cô bé cần phải như vậy. Nhưng Lucy không muốn, cô bé không kiên nhẫn: cô bé chỉ muốn đi ra ngoài chơi. Tốt hơn hết là họ nên gặp Boo để nói về vấn đề này.

Họ tới gặp Boo trên căn gác mái. Lucy vặn chiếc chìa khóa kì diệu và Boo ngáp mình thức giấc. Ben nói Boo rằng Lucy muốn đi chơi bên ngoài nhưng không ăn sáng. Boo nói cậu ấy biết nơi cậu ấy sẽ đưa chúng tới ... Họ leo lên chiếc đu quay đồ chơi và đi tới đó!
Chiếc đu quay mang họ tới một sàn thi đấu trò chơi. Boo nói với lũ trẻ là chúng đang ở trên hành tinh Zoraffina và người ở đó gọi là Zoreffatrons. Họ là những con quái vật to lớn và mặc dù hơi cáu kỉnh một chút nhưng họ thực sự hoàn toàn vô hại và họ nói ngôn ngữ âm thanh như 'belaboolahbulahbulah.' Người Zoreffatrons đã phát minh ra một số các trò chơi tốt nhất trongvũ trụ, nhưng họ không giỏi lắm trong việc chơi chúng.

Sau đó Boo cung cấp cho lũ trẻ một số gói lạ mà trên thực tế đó là các gói năng lượng (thể hiện số lượng năng lượng tất cả mọi người có) và giải thích rằng chúng sẽ chơi trong giải đấu tiếp theo của trận đấu banh. Lũ trẻ thực sự vui mừng! Lucy nhìn lên, chỉ lên và hỏi làm sao chúng có thể lấy được trái banh khi nó nó ở trên cao như vậy! Boo giải thích rằng sàn nhà được làm bằng vật liệu mềm và chúng có thể nhún nhảy trên đó. Chúng nhanh chóng thử và thật tuyệt, nó giống như một tấm đệm nhảy.



Trò chơi bắt đầu. Tất cả người Zoreffatrons trông rất dữ dội, và lũ trẻ xem như là chúng nạp nhiên liệu bằng đồ uống có ga và khoai tây chiên giòn - mức năng lượng tăng lên! Trò chơi bắt đầu và người Zoreffatrons chiến thắng của một điểm. Ben chơi đặc biệt tốt, truyền bóng cho Jaq, cô ấy đã ghi điểm. Họ đang mất bóng cho tới khi Lucy có banh. Nó dường như là một đường banh rất dễ dàng, cô bé rất tự tin nhưng bỗng nhiên máy năng lượng phát sáng. Cô bé không thể nhảy cao và để lọt lưới cùng lúc với âm thanh kết thúc nửa hiệp vang lên.. Cô bé rất thất vọng, và phàn nàn về cảm giác mệt mỏi, nhưng những người khác vẫn mạnh khỏe - đó là bởi vì cô bé đã không ăn sáng! Chúng không biết làm thế nào có thể đánh bại người Zoreffatrons. Boo nói chúng không phải lo lắng, cậu ấy đã có vũ khí bí mật. Chiếc hộp ma thuật xuất hiện và bên trong nó chứa đầy trái cây, bánh sandwhich và nước.

Lucy nghĩ rằng họ cần phải có thức uống có ga và sô cô la để họ chơi tốt giống như người Zoreffatrons. Jaq nói với cô bé rằng các thức uống có ga và đồ ngọt chỉ cung cấp cho cô bé năng lượng rất ít và năng lượng cô bé nhận được từ trái cây và bánh mì sẽ nhiều hơn. Lucy ăn một chút trái cây và uống một ít nước - bây giờ cô cảm thấy tốt hơn! Vào đầu hiệp hai, người Zoreffatrons chiến thắng một lần nữa, nhưng sau đó đột ngột năng lượng của họ phát sáng nhấp nháy và tắt. Cuối cùng họ không còn chút năng lượng. Quả bóng cuối cùng được tung lên và Lucy có bóng - sau khi ăn một chút trái cây và một ít bánh mì, cô bé có nhiều năng lượng lúc này - cô ném trái banh và họ giành chiến thắng!

Bảng 3

Bài 1—Hoạt động 2

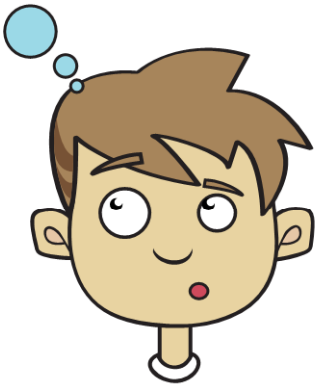
Những khuôn mặt không ăn sáng

1. Bạn có cảm thấy đầu mình nổ tung phải không?
2. Bạn có cảm thấy mắt mình trĩu nặng?
3. Có vấn đề gì về việc tập trung tinh thần?
4. Bạn có cảm thấy hơi cáu kỉnh?
5. Bạn có cảm thấy dễ tranh cãi?
6. Bạn cảm thấy bị bệnh?

1

2

3



4

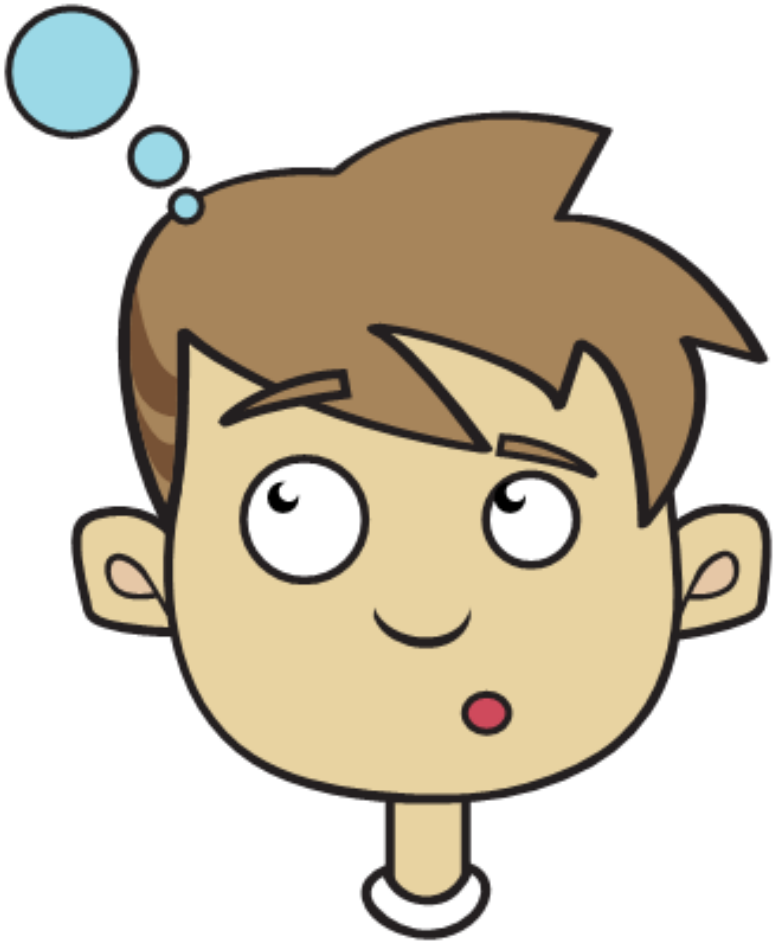
5

6

Khuôn mặt không ăn sáng 1

Khuôn mặt không ăn sáng 2

Khuôn mặt không ăn sáng 3



Khuôn mặt không ăn sáng 4

Khuôn mặt không ăn sáng 5

Khuôn mặt không ăn sáng 6

Bảng 4

Bài 1— Hoạt động 4

<u>Công thức nấu ăn ngon, cho bữa ăn sáng bình thường nhưng nhanh chóng!</u>

PARISIAN WAY:: một chiếc bánh crep với một lớp mỏng mứt hoặc một chút đường, miếng trái cây với sữa chua và nước cam.

HAM ... MY PASSION: một lát bánh mì nướng với một lớp mỏng pho mát ít chất béo và một lát thịt + một ly sữa chất béo ít hoặc nước quả tươi

LET'S DIVE IN! : Kẹp trứng chiên với một lát bánh mì nướng + nước trái cây hoặc nước cam

Tôi không có thời gian ..: một thanh ngũ cốc và một ly sữa hoặc nước trái cây

Sữa chua Dâu nghiền: 1 hộp sữa chua vani ít chất béo, 1 / 2 cốc dâu, 1 / 4 tách ngũ cốc cám. Trộn tất cả trong một cái bát. Dùng ngay.

Đào hạnh nhân và vani ngũ cốc: 1 tách ngũ cốc giàu chất xơ, 1 / 2 ly sữa vani (hoặc sữa bình thường nếu bạn không có vani); 1 / 4 tách đào tươi hoặc đông lạnh, 1 muỗng canh hạnh nhân nướng. Cho ngũ cốc vào tô. Đổ sữa vani vào, cho hạnh nhân và đào lên trên. Thưởng thức!

Chuối-quả việt quất xay: 1 / 2 một ly kem việt quất, 1 / 2 một quả chuối vừa lột vỏ và cắt thành miếng, 1 / 2 cốc nước cam (Nước cam vắt tốt hơn). Cho tất cả vào trong máy xay sinh tố, xay cho tới khi mịn thì thôi. Đổ vào ly. Thưởng thức!

Bảng 5

Bài 1—Hoạt động 6

Mang thông điệp về nhà

Tìm một ngày, có lẽ trong ngày cuối tuần nếu bạn có nhiều thời gian hơn, để tạo niềm vui và bữa ăn sáng ngon miệng cho trẻ. Hãy thử nấu ăn cùng nhau hoặc chuẩn bị một "bữa-buffet nhỏ" nơi mọi người có thể tìm thấy món ăn họ thích.

Buổi sáng: tắt TV và cùng nhau ăn sáng quanh bàn ăn.

Đôi khi chỉ cần thức dậy sớm một chút quên đi những vội vã và căng thẳng và giúp xây dựng
một cảm giác ngon miệng (ngay cả hầu hết những người lười biếng nhất trong số tất cả chúng ta!). Nếu thích bạn có thể chuẩn bị từ tối hôm trước và có vài phút rảnh rỗi sau khi chuẩn bị cặp sách và cả bàn ăn sáng nữa.

Thật là dễ dàng để biến bữa ăn sáng thành một thói quen tốt cho bạn và gia đình mình. Hãy khiến nó thành thói quen hàng ngày.

Hãy nhớ rằng trẻ em sẽ thích ăn sáng hơn nếu cha mẹ chúng cũng làm như vậy (Cha mẹ chính là những hình tượng tốt nhất cho con cái của mình). Vì vậy hãy lấy một tô ngũ cốc và ly nước trái cây nào.

Bài 2 – Sự vận động

‘Sinh nhật của Zeno’

Bài 2 – Sự vận động

'Sinh nhật của Zeno'

Đọc phần này trước khi bắt đầu bài học của bạn để làm quen với các vấn đề về kế hoạch của bài học này

Cơ thể của chúng tôi cần sự cân bằng giữa sự hấp thụ và tiêu thụ:
Năng lượng từ thực phẩm sẽ được sử dụng cho các sinh hoạt và hoạt động hàng ngày. Nếu hoạt động nhiều, chúng ta cần nhiều năng lượng hơn để vận động.

Nếu chúng ta ăn quá nhiều và chúng ta không di chuyển nổi, những gì chúng ta hấp thụ sẽ thành chất béo, do đó vô cùng quan trọng để có cuộc sống lành mạnh và nhanh nhẹn.

Chúng ta phải tập thể dục bao lâu để đốt cháy thức ăn chúng ta đã ăn?

Thức ăn	Số lượng (g)	Năng lượng (Kcal)	Đứng yên (phút)	Đi bộ (4km/ giờ- phút)	Đạp xe (22km/giờ - phút)	Ủi quần áo (Phút)
2-4 bánh qui	20	83	75	28	7	21
1 bữa ăn nhẹ có mứt	35	125	114	42	11	32
1 bánh sừng bò	40	164	149	55	15	42
Kem	150	330	300	110	30	85

Lưu ý: *Giáo viên cần nhấn mạnh trong thông báo ngay cho trẻ em: Không phải bạn vận động chỉ để đốt cháy calo mà còn là vì khá thú vị!*

Hoạt động thực hiện trong phòng tập thể dục, trung tâm thể dục thể thao không đủ để dạy cho con cái chúng ta về tầm quan trọng của hoạt động thể chất. Chúng phải leo cầu thang, đi bộ đến trường (và ở khắp mọi nơi chúng cần đến), tham gia mọi hoạt động tại sân chơi mà chúng thích (bóng đá, nhảy, chạy, vv ...). Những hoạt động này không đáng gì, nhưng là vô giá để dẫn dắt chúng tới một lối sống năng động. Hơn nữa, không có bất kỳ " thể thao lý tưởng " nào cho trẻ em: điều quan trọng để lớn lên khỏe mạnh chính là không được lười biếng!

Trong bảng câu hỏi chúng tôi thực hiện để kiểm tra hành vi của trẻ em, nhiều trẻ em cho biết chúng yêu thích chơi ngoài trời nhưng vẫn còn một số lượng đáng kể trong số chúng không thích hoạt động ngoài trời. Những trẻ em này chính là mục tiêu của phim hoạt hình "sự vận động".

72% trẻ em trả lời câu hỏi của chúng tôi là xem phim hoạt hình với bạn bè. Giá trị này có thể được xem là tích cực và tiêu cực cùng một lúc, bởi vì nó là một hoạt động xã hội bất kỳ, nhưng mặt khác nó có nghĩa là một phần thời gian không được sử dụng với bạn bè cho các hoạt động "thể chất" nhiều hơn.

Hãy thử cái này.

Đây là một cách để xem liệu cơ thể của bạn có được một tập luyện tốt. Nếu bạn có thể nói chuyện trong khi đang hoạt động thể chất, có lẽ bạn đang di chuyển với một tốc độ thích hợp. Nếu bạn thở nhiều để nói chuyện, hãy đi chậm lại. Và nếu bạn có thể hát, bạn hoạt động vẫn chưa đủ: vì vậy hãy vận động đi nào!

Giới thiệu

Trước khi bắt đầu bài học hãy hỏi học sinh Có bao nhiêu bạn tham gia hoạt động thể thao mà không có sự đánh giá nào. Từ câu trả lời đó bạn có được tỉ lệ phần trăm có hoặc không.
Sau đó, hãy hỏi trẻ nó có nghĩa với chúng như thế nào khi thực hiện sự vận động và thu thập câu trả lời viết trên bảng, đánh dấu + số lần chúng sử dụng để vận động. Nó khá quan trọng khi thu thập những câu trả lời mà không có sự phán xét về việc chúng làm, nó khá quan trọng để tiếp nhiên liệu cho trẻ tham gia.

Xem Phim

Hãy xem tập phim với nhóm của bạn hoặc nếu không thể ,có thể sử dụng bảng phân phối 1 & 6(ở cuối bài học). Bảng đó tóm tắt nội dung phim và cung cấp các hình ảnh phân cảnh trong tập phim,trẻ có thể tự đọc tóm tắt câu chuyện (tùy theo lứa tuổi của chúng) hoặc nghe giáo viên đọc.

Hoạt động 1 – Động não – Sự vận động

Mục đích: *Thu hút trẻ tham gia để cảnh báo về tầm quan trọng của hoạt động thể chất.*

Sau khi xem phim hoặc đọc truyện, giáo viên có thể đặt câu hỏi để nhận những phản hồi từ chúng. Sau đây là một số câu hỏi mẫu cho cuộc thảo luận:

- Ngay đầu tập phim, Jaq và Lucy nghĩ gì về sự vận động? Bạn có cùng ý kiến đó không?
- Nhân vật nào bạn thích nhất khi bạn phải "vận động"?
- Có bao nhiêu cách Lucy, Ben và Jaq tìm được để vận động? Và bạn tìm được bao nhiêu cách?
- Sauk hi chơi ở nhà (ví dụ như là chơi trò chơi điện tử hoặc xem Tivi) bạn có thấy mệt hơn là chơi ngoài sân chơi không?
- Và bạn cảm thấy thế nào nếu ở trong những hoàn cảnh đó? Buồn chán hay hạnh phúc??

Hoạt động 2 – Di chuyển khá thú vị!

Mục tiêu: *Lôi kéo trẻ thường xuyên không vận động.*

Nguyên liệu: Bảng 7

Giáo viên cho trẻ xem tấm bảng trắng " Kim tự tháp sự vận động" để trẻ có thể vẽ vào đó vài hoạt động mà chúng thường làm hàng ngày hoặc chúng thích làm. Các khoảng của kim tự tháp được ghi như sau: Tầng đáy: thực hiện rất nhiều, tầng giữa:thực hiện nhiều, tầng trên cùng: thực hiện ít hơn. Ví dụ cho giáo viên:

- Thực hiện rất nhiều: leo cầu thang, đi bộ hoặc đạp xe, chơi ngoài sân chơi. Đánh dấu các hoạt động mỗi ngày.
- Thực hiện nhiều: Bơi lội, chơi bóng chuyền, trượt ván, chơi tennis.Hoạt động mạnh hoặc thư giãn thực hiện từ 3-5 làn một tuần.
- Thực hiện ít hơn: Xem Tv và chơi trò chơi điện tử.

Hoạt động 3 – Vẽ: làm thế nào để nhanh nhẹn?

Mục tiêu: *Giải thích cho trẻ để nhanh nhẹn dễ dàng như thế nào.*

Nguyên liệu: Bảng 8 và 10, Vật liệu vẽ

Sau khi đọc bảng 8, giáo viên yêu cầu trẻ làm một cuốn sách qui định cho bản thân mình, vẽ hoặc cùng làm áp phích với nhau. Như bài tập về nhà, trẻ phải thực hiện ít nhất một trong các hoạt động đó trong kì nghỉ cuối tuần, đặc biệt nếu chưa bao giờ thử qua, sau đó chúng có thể nói với cả lớp các giác của chúng sau khi thực hiện hoạt động đó. Những trẻ nào tham gia nhiều nhất có thể thắng " Chứng nhận nhanh nhẹn" trong bảng 10.

Hoạt động 4 (Hoạt động tại nhà) – Bạn và gia đình bạn vận động đủ chưa?

Mục tiêu: *Cảnh báo cho cha mẹ/ người giám hộ tầm quan trọng của sự vận động.*

Nguyên liệu: Bảng 9,10

Đưa cho trẻ và gia đình chúng tấm thẻ ghi điểm trong bảng 9 và yêu cầu họ hoàn thành nó tại nhà. Mục đích của hoạt động này chính là kiểm tra xem nếu họ vận động khoảng ít nhất 30 phút mỗi ngày.

Tại trường, trẻ có thể thực hiện xếp hạng nhanh nhẹn đặc biệt (Trẻ có thể trở thành nhà vô địch về nhanh nhẹn và dành giấy chứng nhận " Phong cách nhanh nhẹn" – xem trong bảng 10.)

Hoạt động 5 – Sự vận động xuyên tuổi tác

Mục tiêu: Cảnh báo cho cha mẹ/ người giám hộ tầm quan trọng của sự vận động

Mỗi trẻ được mời đặt câu hỏi cho cha mẹ chúng, thành viên lớn tuổi trong gia đình, người già trong gia đình hoặc người giám hộ họ tham gia hoạt động thể thao gì hoặc hoạt động giải trí gì khi còn nhỏ và báo cáo lại cho lớp.Cả lớp có thể xem có bao nhiêu (nếu là tất cả) các trò chơi thay đổi qua nhiều năm. Có lẽ những trò chơi xưa cũ đó có thể cùng tổ chức chơi lại tại nhà không?

Sau đó trẻ có thể được yêu cầu vẽ tranh hoặc viết một báo cáo nhỏ về tất cả những hoạt động đó.

Hoạt động 6 – Mang thông điệp về nhà

Nguyên liệu: Bảng 11

In bảng 11 và phân phát cho cha mẹ hoặc thảo luận trong buổi họp giữa cha mẹ và giáo viên.

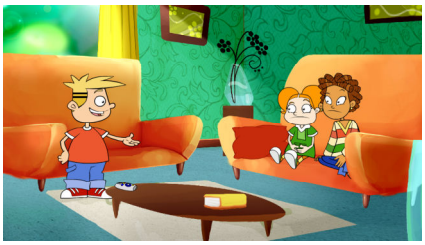
Bảng 6

" Sinh nhật của Zeno" – Cốt truyện và phân cảnh phim

Jaq và Lucy đang xem tivi. Ben bước vào và hỏi họ có muốn ra ngoài chơi với cậu ấy không vì ngoài trời đang nắng đẹp. Họ không có hứng thú, họ chỉ muốn ngồi xem tivi. Họ không thích tập thể dục vì nó rất buồn chán.Ben hỏi họ có muốn cùng cậu ấy tới gặp Boo không. Cuối cùng đó là ý kiến khiến cho họ cảm thấy hăng hái.

Khi họ đánh thức Boo dậy, cậu ấy thật sự rất vui mừng vì cậu ấy đang bị trễ hẹn. Ben cố gắng đặt câu hỏi cho cậu ấy (về tập thể dục) trước khi cậu ấy đi nhưng Boo không cho cậu ấy cơ hội. Cậu ta đang rối trí " Thôi nào, chúng ta trễ rồi, chúng ta phải lên đi ngay.." cậu ta nói, Ben có thể đặt câu hỏi trên đường đi. Họ lên chiếc đu quay và lên đường.

Họ hạ cánh trên những đám mây. Họ đang ở Magikos. Nơi phép thuật có thể xảy ra. Boo giải thích rằng một trong những người bạn của cậu ấy là Zeno đang tổ chức một một bữa tiệc sinh nhật đặc biệt và họ được mời tới. Lucy và Jaq cùng nhau nhảy trên những đám mây to xinh đẹp.Nó rất là đàn hồi và thoải mái khi chúng trèo lên và trèo xuống trên nó, chúng cười đùa suốt.



Ben lấy một miếng đám mây lớn, cuộn tròn lại thành trái banh và ném vào Lucy. Chúng chơi trò ném banh trên những đám mây. Boo khéo léo làm một trong vành đai đám mây và họ ném bóng mây qua nó.

Bỗng nhiên Boo nhớ tới thời gian và họ tốt hơn hết là ngừng chơi banh lại và lên đường. Bỗng nhiên, một máng trượt lớn xuất hiện sẽ đưa họ trở về mặt đất. Tất nhiên Lucy rất thích máng trượt và đây chính là chiếc máng trượt dài lớn nhất mà cô bé từng thấy.

Cô bé thích thu trượt xuống và hạ cánh xuống một bãi biển tuyệt đẹp. Những người khác cũng nhanh chóng theo sau. Tất cả chúng tới một cảnh quan rất đẹp bãi biển xanh đẹp, những hòn dá , tảng đá, cây cối và phía xa xa trên đỉnh núi cao chính là nhà của Zeno. Nó rất quanh co với tháp cao bằng đá khảm đá quý làm cho nó lấp lánh và lấp lánh trong ánh sáng mặt trời

Khi họ đến nơi dưới cùng của núi đá, họ thấy rằng thang máy lên nhà không làm việc. Họ sẽ phải leo cầu thang. Họ không nên lo lắng, có nhiều thú vị hơn nữa! Zeno nói rằng cậu ấy sẽ đua với lũ trẻ chạy lên đó! Zeno chạy trước và tất cả theo sau. Khi tới nơi họ phải thở một chút nhưng phấn khởi. Chúng nói rằng leo cầu thang vui hơn nhiều so với đi thang máy. Tất cả đều chúc Zeno sinh nhật vui vẻ và Boo tặng quà cho cậu ấy. Zeno mời chúng thưởng thức vào cái bánh cầu vồng đặc biệt.

Chiếc đu quay, lũ trẻ và Boo trở về gác mái. Tất cả chúng đều đồng ý rằng đó là bữa tiệc sinh nhật tuyệt vời. Boo hỏi Ben về câu hỏi mà cậu ấy định hỏi trước khi họ đi. Ben giải thích rằng cậu muốn ra ngoài chơi để tập thể dục nhưng các cô gái thì nói tập thể dục rất buồn chán. Lucy nói chính xác là như vậy. Hãy thử xem tập thể dục buồn chán như thế nào so với ngày hôm nay họ đã có. Boo cười và nói rằng họ không ngừng tập thể dục từ lúc họ rời khỏi nhà. Tất cả nhảy dây, trèo lên và nhảy xuống trên đám mây, chơi đá banh, đi bộ, chạy và thu gom các thứ trên biển đều là tập thể dục, thậm chí leo cầu thang cũng vậy. Tập thể dục không buồn chán chỉ là vấn đề về di chuyển và làm những việc bạn thích mà thôi.

Bảng 7

Bài 2— Hoạt động 2

Bảng 8

Bài 2— Hoạt động 3

10 top tips for getting active

Mười gợi ý để nhanh nhẹn

1. Đứng trên đôi chân bạn

Đặt bàn chân này trước bàn chân kia kia và đi bộ. Đôi chân bạn có thể đưa bạn đi khắp nơi khám phá thế giới bên ngoài thoát khỏi chiếc tivi.

2. Trượt ván

Cố gắng thử vài đường trượt với sự bảo vệ đúng đắn của chiếc nón bảo hiểm là cần thiết – bạn có thể học được nhiều cách trượt ván mới ở bên ngoài

3. Từng bước từng bước một

Đừng bị cám dỗ dễ dàng bởi chiếc thang máy. Đi cầu thang và bằng cách hoạt động đơn giản này thường xuyên, bạn sẽ mang lại cho cơ thể của mình một số sự vận động cần thiết.

4. Đưa chó đi dạo

Cho dù đó là con chó của bạn hoặc có thể bạn giúp đỡ hàng xóm, đưa chó đi dạo khá thú vị và là hoạt động tuyệt vời giúp cho bạn được nhanh nhẹn.

5. Đừng dừng nghe nhạc

Tìm giai điệu bạn yêu thích và nhảy múa, khiêu vũ, nhảy, nhảy, nhảy.

6. Xe hai bánh tốt hơn so với bốn bánh

Miễn là bạn đội mũ bảo hiểm và chú ý đến quy tắc đi đường, đi xe đạp là một cách tuyệt vời để đi dạo xung quanh trong khi vẫn giữ cơ thể khỏe mạnh và nhanh nhẹn.

7. Hoạt động có ích

Làm vườn, cắt cỏ, và rửa xe xe là những cách tốt để vận động. Có thể bạn sẽ kiếm được một số tiền bỏ túi!

8. Trông trẻ

Trẻ nhỏ di chuyển rất nhanh và trông chừng chúng cũng là một hoạt động đầy thử thách.

9. Bơi, Bơi, Bơi

Không chỉ bơi thực sự vui vẻ, nhưng nó là một hoạt động tuyệt vời cho việc vận động phù hợp.

10. Tìm một quả bóng và đánh nó, đá nó, ném nó với gia đình hoặc bạn bè của bạn

Hầu hết các trò chơi banh đòi hỏi mức độ hoạt động cao. Mọi người đều có thể tìm thấy một số loại trò chơi bóng như (quần vợt,bóng rổ, bóng bầu dục, bóng ném ..) được thử. Bạn không cần phải trở thành ngôi sao thể thao. Hãy thưởng thức nhé.

Bảng 9

Bài 2— Hoạt động 4

Do you and your family move enough?

Bạn:

Ngày trong tuần	Hoạt động thể chất	Trong khoảng thời gian	Mức độ thú vị như thế nào?
THỨ HAI			☺ 😐 ☹
THỨ BA			
THỨ TƯ			
THỨ NĂM			
THỨ SÁU			
THỨ BẢY			
CHỦ NHẬT			

Một trong cha mẹ của bạn/ người giám hộ:

Ngày trong tuần	Hoạt động thể chất	Trong khoảng thời gian	Mức độ thú vị như thế nào?
THỨ HAI			
THỨ BA			
THỨ TƯ			
THỨ NĂM			
THỨ SÁU			
THỨ BẢY			
CHỦ NHẬT			

Qui tắc ghi nhớ:

- Bạn phải sử dụng ít nhất 30 phút để thực hiện các hoạt động này hàng ngày.
- Bạn phải sử dụng ít nhất 15 phút cho nhưng vận động mạnh 3 lần trong một tuần.

Bảng10

Bài 2—Hoạt động 3 và 4

Bạn Boo của tôi

Chứng nhận Nhanh nhẹn

Bảng 11

Bài 2— Hoạt động 5

Thông điệp về nhà

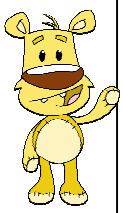
Trẻ em noi gương phụ huynh và học hỏi từ họ.
Nhiều trẻ em, cũng giống như người lớn làm, có cuộc sống vận động khá ít và không di chuyển
nhiều.

Trẻ em học hỏi từ cha mẹ, vì vậy cha mẹ nên là người đầu tiên làm mẫu!!

Hoạt động đặc biệt cho phụ huynh Hoạt động:

Đừng giống như Homer Simpson! Đưa trẻ của bạn ra ngoài (ít nhất là vào cuối tuần): bạn có thể đi bằng xe đạp hoặc đi đến Bảo tàng Khoa học tự nhiên của địa phương để ngắm khủng long ...).
Điều cuối cùng: ngay cả khi con bạn không phải là một nhà vô địch thể dục thể thao hãy cố gắng lôi kéo chúng vào hoạt động thể dục cùng nhau.

Tất nhiên bạn cũng có thể làm vận động với con của bạn, nhưng bạn cũng có thể dạy cho cậu bé/cô bé làm thế nào để làm một chiếc bánh ngon lành nhưng, hoặc nhảy múa, hoặc ... bất cứ điều gì! Tất cả những thứ khiến cho trẻ rời khỏi ghế sofa hoặc ngồi phía trước TV / PC là tốt.



Ngay cả khi nó làm cho cuộc sống của bạn hơi phức tạp hơn (lúc đầu), cung cấp cho tấm gương tốt và dạy cho chúng đánh giá cao những niềm vui khi đi bộ trong tất cả các cách: leo cầu thang, đi bộ đến trường, và đi bộ đến các cửa hàng. Khi đỗ xe hơi xa một chút so với nơi bạn cần đến.

Tạo sự vận động thành thói quen tốt hàng ngày.

Hãy nhớ rằng nếu trời mưa thì bạn có thể làm vài việc thú vi (như là chơi trong vũng nước). Rất dễ dàng để biến một ngày lười biếng thành một thói quen tốt hàng ngày cho bạn và gia đình. Hãy nhớ rằng trẻ em thích có một cuộc sống năng động nếu chúng thấy cha mẹ mình cũng như vậy (Cha mẹ là hình mẫu lí tưởng cho con cái) Vì vậy hãy đi (Đi bộ) và mua một đôi giày tập mới nào.

Bài 3 – Bữa ăn nhẹ

‘Một chút về tất cả mọi thứ’

Bài 3 – Bữa ăn nhẹ

'Một chút về tất cả mọi thứ'

Đọc phần này trước khi bắt đầu bài học để làm quen với các vấn đề trong kế hoạch của bài học. thứ 3 này.

- Đối với một chế độ ăn uống cân bằng bạn cần phải có năm bữa một ngày: bữa sáng, bữa trưa ăn nhẹ buổi sáng và buổi chiều, và ăn tối.

- Ăn nhẹ là một thói quen lành mạnh: không bỏ qua nó. Ăn cả ngày thì lại là sai.

- Xem món ăn nhẹ như là một bữa ăn-mini và, do đó, nó đã cung cấp từ 5-7% số năng lượng tiêu thụ hàng ngày (khoảng 120, 150 kcal phụ thuộc vào hoạt động thể chất hàng ngày). Hãy nhớ rằng: chọn món ăn nhẹ theo cơn đói của bạn và không theo cảm xúc của bạn, đặc biệt là nếu bạn đang buồn chán hay giận dữ!

- Ăn nhẹ là chỉ để "nạp" pin cho bạn. Bạn không phải cảm thấy "đầy đủ" hoặc, trái lại, đói cho đến bữa ăn tiếp theo. Luôn luôn để cách một vài giờ giữa các bữa ăn nhẹ và bữa ăn chính.

- Thay đổi bữa ăn nhẹ của bạn càng nhiều càng tốt: một phần trái cây tươi, sinh tố, sữa chua, ăn nhẹ bánh ngọt hoặc mặn hoặc một vài bánh quy ... đôi khi còn cà rốt hoặc cà chua. Hãy nhớ rằng khoai tây không phải là rau quả, vì vậy nếu chúng ta ăn khoai tây chiên hoặc khoai tây chúng tôi không ăn một phần các loại rau!!

- Đừng quên rằng các gói ăn nhẹ có nhãn dinh dưỡng. Ví dụ một gói bánh ngọt ăn nhẹ có thể có từ 120 đến 200 calo. Đọc kỹ nhãn để biết những gì bạn sẽ ăn.

- Thưởng thức món ăn của bạn. Không ăn trong khi bạn đang học hay xem TV hoặc sử dụng máy tính.

- Được hoạt động: đi bộ, chạy, đi cầu thang thay vì thang máy, chơi ngoài trời để giữ thân hình cân đối.

- Các trạng thái khác nhau là điều quan trọng nhất: Mỗi ngày, ăn uống thậm chí tốt cho sức khỏe nhưng nó không phải luôn luôn tích cực vì nó có thể trở thành một thói quen nhàm chán và khiến trẻ em tránh xa thức ăn!

Trong trường hợp bạn có câu hỏi khác: http://www.animate-eu.com/active/ (phần "ăn")

Giới thiệu

Bắt đầu bài học bằng cách hỏi học sinh " Có bao nhiêu bạn ăn một hoặc nhiều bữa ăn nhẹ trong ngày?" Từ câu hỏi này bạn sẽ có tỉ lệ phần trăm có hoặc không.
Thảo luận về loại bữa ăn nhẹ mà học sinh thường an với cả lớp. " Nếu bạn ăn nhẹ hôm qua thì bạn đã ăn gì?" Thu thập câu trả lời lên bảng, đánh dấu + số lần các loại thức ăn được ăn. Nó quan trọng khi thu thập câu trả lời mà không có sự phán xét nào về việc trẻ ăn cái gì. Nó quan trong khi nạp nhiên liệu để thu hút trẻ tham gia.

Xem phim

Xem tập phim với nhóm của bạn hoặc nếu không thể có thể xem bảng phân phối 1 & 12 (có sẵn cuối bài học). Bảng phân phối tóm tắt lại nội dung câu chuyện và cung cấp các hình ảnh và phân cảnh trong phim. Trẻ có thể tự đọc tóm tắt (tùy theo lứa tuổi của chúng) hoặc nghe giáo viên đọc.

Hoạt động 1 – Trí não: Bữa ăn nhẹ.

Mục tiêu: *Thu hút trẻ để cảnh báo về bữa ăn nhẹ.*

Sau khi xem phim hoặc đọc truyện, giáo viên có thể đặt câu hỏi để nhận phản hồi từ trẻ. Đây là một vài câu hỏi mẫu cho cuộc thảo luận:

- Bạn có thích bữa ăn nhẹ Lucy và bạn của cô ấy làm không?
- Bạn thích nhân vật nào nhất?
- Bạn thường ăn nhẹ cái gì?
- Có bao nhiêu bữa ăn nhẹ bạn ăn trong ngày?
- Bạn thường ăn nhẹ ở đâu? (Tại nhà, tại trường, quán café..)
- Khi bạn ăn một bữa ăn nhẹ no căng vào buổi chiều liệu bạn có thể ăn tối được nữa không?

Nó khá quan trọng khi thu hút trẻ tham gia hoạt động này. Mục tiêu của câu hỏi sẽ để cho trẻ hiểu tầm quan trọng của việc ăn hai bữa ăn nhẹ trong ngày, thay đổi thường xuyên chúng.

Cuối cùng hỏi trẻ: " Theo ý kiến của bạn, sau khi ăn một miếng bánh socola to như vậy thì Jaq có ăn tối không?"

Hoạt động 2 – Vẽ: Những loại bữa ăn nhẹ?

***Mục tiêu**: Thúc đẩy ăn nhẹ mỗi ngày và tất cả các loại ăn nhẹ trong kiểm duyệt đều được. Giáo viên nên nhấn mạnh việc nó thú vị như thế nào khi bạn thay đổi bữa ăn nhẹ bạn chọn và bằng cách đó bạn có thể khám phá hương vị mới.*

Nguyên liệu: Vật liệu vẽ, khổ giấy lớn.

Chia trẻ thành 4 nhóm (các nhóm có thể ít hơn tùy thuộc vào số lượng trẻ /loại ăn nhẹ trên bảng từ phần giới thiệu). Mỗi nhóm nên làm áp phích (Vẽ, cắt dán hình từ báo chí..) trên đó trình bày ảnh các thể loại bữa ăn nhẹ của nhóm chúng.

Các nhóm có thể ví dụ như là:

- Bữa ăn nhẹ đồ ngọt thực sự (Ví dụ đó là những cái gì trẻ thật sự ăn: Bánh qui, bánh ngọt, ngũ cốc ngọt…)
- Bữa ăn nhẹ đồ ngọt lí tưởng (Ví dụ như là Loại thức ăn ngọt nào chúng thật sự thích như là bữa ăn nhẹ)
- Bữa ăn nhẹ ngon thật sự (Ví dụ như là cái trẻ thực sự thích ăn như bánh mì, bánh mì nướng, thịt hun khói, pho mát..)
- Bữa ăn nhẹ ngon lí tưởng (Ví dụ như Thức ăn ngon nào chúng thật sự thích ăn cho bữa ăn nhẹ)

Hãy gợi ý trẻ rằng chúng nên vẽ một phần của đồ ăn không cần phải hết cả cái bánh. Trẻ cũng có thể vẽ tranh đồ ăn hoặc cắt chúng từ báo và làm một kim tự tháp thường xuyên: Tầng cơ bản là trái cây, sau đó là sữa chua, bánh sandwich mỏng, bánh mì, kem, trên cùng là bữa nhẹ đồ ngọt, khoai tây chiên, bánh ngọt,….không bao giờ có soda.

Góp ý: tại sao bạn không tổ chức một " ngày ăn nhẹ đặc biệt" trong lớp học của bạn? Trẻ từ mỗi nhóm có thể mang lại một món ăn từ áp phích và có thể ăn cùng nhau. Phụ huynh có thể ghé qua nếu muốn. Chú ý đến phần…

Hoạt động 3 – trở thành chuyên gia bữa ăn nhẹ.

***Mục tiêu:** Khuyến khích trẻ thử các loại bữa ăn nhẹ khác nhau.*

Nguyên liệu: Bảng 13 và 14

Cam kết của lớp cho tuần này là ăn nhẹ tại trường học (hoặc ở nhà nếu không có thể tại trường) được lựa chọn từ danh sách trong bảng. Trẻ em phải thay đổi món ăn nhẹ của chúng trong tuần. Vào cuối tuần các em sẽ bỏ phiếu cho các bữa ăn nhẹ "khỏe mạnh-nhưng-ngon 'tốt nhất và sẽ trở thành" chuyên gia bữa ăn nhẹ ".

Chú ý: Trẻ em không nên ăn nhẹ từ một máy bán hàng tự động, ít nhất là không trong tuần đó. Giáo viên cần nhấn mạnh về sự thú vị và khỏe mạnh khi thưởng thức các hương vị thức ăn khác nhau, có một chế độ ăn kiêng khác nhau cũng cho thời gian ăn nhẹ.

Hoạt động 4 - Thức ăn nhẹ cho các lứa tuổi

Mục tiêu: *làm cho cha mẹ hoặc người nuôi dưỡng nhận thức về tầm quan trọng của bữa ăn nhẹ lành mạnh*

Mỗi đứa trẻ được mời để hỏi cha mẹ, các thành viên gia đình lớn tuổi hoặc người chăm sóc những gì họ ăn nhẹ khi họ còn trẻ và báo cáo lại cho lớp. Cả lớp có thể xem có bao nhiêu (nếu được) các mô hình ăn uống và các sản phẩm đã thay đổi qua nhiều năm. Có lẽ những món ăn nhẹ có thể thưởng thức ở nhà cùng nhau trong"bữa ăn nhẹ gia đình"?

Một ngày khác, cha mẹ hoặc người chăm sóc có thể cho phép (đối với một lần duy nhất) con cái của họ quyết định những gì gia đình ăn như là một bữa ăn nhẹ. Thậm chí nếu đó là một chút gì đó hơi điên ...!!

Trẻ em được yêu cầu vẽ một bức tranh hoặc viết một báo cáo ngắn về cả hai hoạt động

Hoạt động 5 – Mang thông điệp về nhà

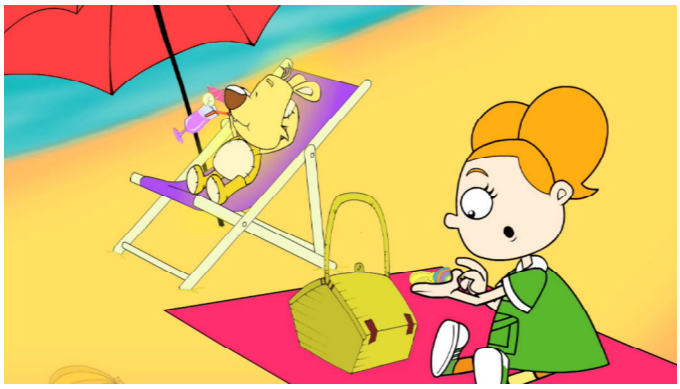
Nguyên liệu: Bảng 15

In bảng 15 ra và phân phát cho phụ huynh hoặc thảo luận nội dung của nó trong buổi họp mặt phụ huynh và giáo viên.

Bảng 12

" Một chút về tất cả mọi thứ "

"Lũ trẻ và Boo là trên bãi biển. Boo đang ngồi trên một cái ghế bố bên dưới một chiếc dù lớn, nhấm nháp ly cocktail trái cây. Có một giỏ thức ăn dã ngoại nhỏ bên cạnh cậu ấy. Ben và Jaq đang chơi bóng đá gần đó. Lucy đang ngồi trên một chiếc khăn/ tấm khăn trải khi dã ngoại chỉ cho Boo xem một số vỏ ốc và đá cô bé thu thập.



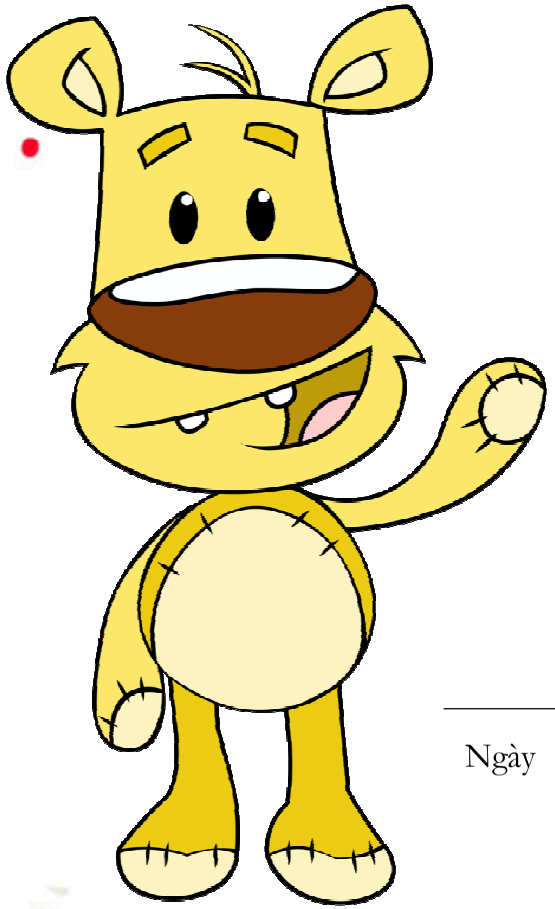
Ben chạy về phía Boo, và nhanh chóng tới chỗ chiếc giỏ thức ăn. Boo ngả lưng trên ghế và làm một ngụm nước lớn từ ly nước của mình khi Ben và Jaq mở giỏ. Ben lấy ra một gói khoai tây chiên giòn,cùng lúc đó Jaq lấy ra một chiếc bánh sô cô la lớn.

Jaq bắt đầu ngoạm cả cái bánh sô cô la - miệng cô bé mở rộng ... khi Lucy choáng quá nói " chị sẽ không thể ăn được bất kì bữa tối nào nữa nếu chị ăn hết cả cái bánh đấy". Bạn muốn đặt cược không? Tôi đang chết đói! Lucy nói với Ben và Jaq rằng họ nên ăn trái cây, như cô ấy. Như vậy không công bằng, hai người trong số đó luôn luôn nói với cô phải làm gì và ăn những thứ có lợi cho sức khỏe và Jaq thì ăn bánh và Bến đang ăn khoai tây chiên giòn của mình! Ben nói với Lucy rằng đôi khi ăn như vậy cũng được..

Jaq nói với Boo cô nghĩ một chút của tất cả mọi thứ cũng tốt cho bạn. Boo xác nhận đúng là như vậy. Đó là điều tốt khi có bữa ăn nhẹ giữa các bữa ăn chính để giữ năng lượng của bạn tăng lên. Tất nhiên, không phải là một phần của chiếc bánh khổng lồ! Khi bạn ăn ít nhất là năm phần trái cây và rau mỗi ngày, điều này không gây tác hại gì. Hãy nhớ rằng: khoai tây không phải là rau! Điều quan trọng là thay đổi chế độ ăn uống của bạn. Nó giống như vỏ sò của em, Lucy nói, nó rực rỡ vì chúng không giống nhau. Chính xác!

Bảng 13

Bài 3—Hoạt động 3



XIN CHÚC MỪNG!

Giấy chứng nhận rằng

.....

Đã học được bài học quan trọng về bữa ăn nhẹ và sẽ tiếp tục thực hiện bữa ăn nhẹ đó cho khỏe mạnh và thay đổi các loại bữa ăn nhẹ khác nhau khi có dịp

Ngày _____ kí

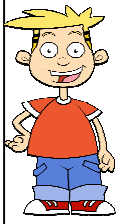
Bảng 15

Bài 3— Hoạt động 5

Mang thông điệp về nhà

Đồ ăn nhẹ, như bữa ăn sáng, nên có một thời điểm để "giáo dục giải trí", để có sự dễ chịu nhưng hướng dẫn hoạt động cho trẻ em và gia đình. Tạo cơ hội để ăn một bữa ăn nhẹ buổi chiều với cha mẹ cho thấy đó là một thói quen tốt và có thể cũng vui vẻ, vậy tại sao tất cả không làm cùng nhau, ít nhất là vào cuối tuần?

Bạn và trẻ em của bạn có thể, ví dụ như làm một chiếc bánh và sau đó ăn cùng nhau!



Đá banh hoặc nhảy vài bước và sau đó ăn bữa nhẹ thật ngon với gia đình của bạn….. ... còn điều gì tốt hơn chứ?

Hãy nhớ rằng: soda và thức uống ngọt rất có hại cho trẻ em: dạy cho họ chỉ uống nước. Dẫn bằng ví dụ, bắt đầu với bản thân mình.