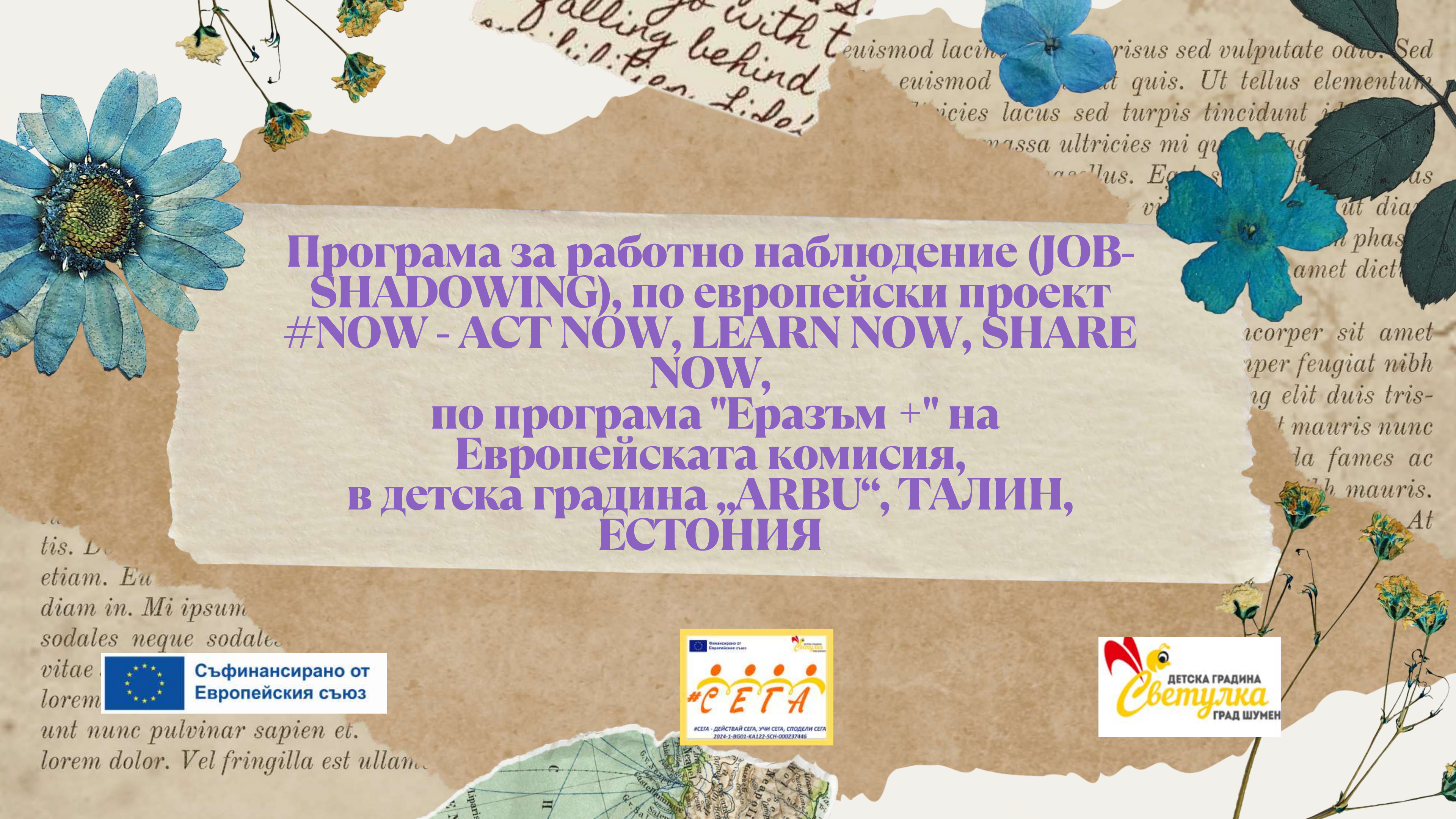




Програма за работно наблюдение (JOB-SHADOWING), по европейски проект
#NOW - ACT NOW, LEARN NOW, SHARE
NOW,
по програма "Еразъм +" на
Европейската комисия,
в детска градина „ARBU“, ТАЛИН,
ЕСТОНИЯ



Съфинансирано от
Европейския съюз





Съфинансирано от
Европейския съюз



#СЕГА - ДЕЙСТВАЙ СЕГА, УЧИ СЕГА, СПОДЕЛИ СЕГА
2024-1-BG01-KA122-SCH-000237446

adipiscing elit pellentesque
elit dignissim sodales ut eu se
aliquam nulla facilisi cras. Mi
ne quisque egestas diam. Ut torto
e potenti nullam ac tortor vitae. Qu
cras pulvinar. Eget arcu dictum varius duis at c
lorem. Nibh cras pulvinar mattis nunc. Vel pretium le
id leo in vitae. Nec dui nunc mattis enim ut tellus ele



Съфинансирано от
Европейския съюз



Въведение

Себастиан Кнайп (1821–1897) е немски свещеник, известен като основател на хидротерапията – метод за лечение с вода. Неговата философия се основава на пет принципа: вода, билки, движение, хранене и баланс. Те формират цялостен подход към здравето, който се прилага и днес в природолечението и уелнес терапиите.

*putate odio
vinar
putate odio
arcu non sodales
bibendum at varius vel.
adipiscing elit pellentesque habitant
elit dignissim sodales ut eu sem integer.
aliquam nulla facilisi cras. Mi bibendum
congue quisque egestas diam. Ut tortor pretium
suspendisse potenti nullam ac tortor vitae. Quis viverra
cras pulvinar. Eget arcu dictum varius duis at consectetur
lorem. Nibh cras pulvinar mattis nunc. Vel pretium lectus quam
id leo in vitae. Nec dui nunc mattis enim ut tellus elementum.*



Съфинансирано от
Европейския съюз



Съдържание

Философията
на Кнайп

Естония

Kindergarten
Arbu



Съфинансирано от
Европейския съюз



Философията на Кнайп

Биография

Роден в бедно семейство в Бавария, Кнайп се разболява от туберкулоза като млад. Открива книгата на Йохан Зигмунд Хан за лечебната сила на водата и започва да прилага студени бани в река Дунав. След значително подобрение, той посвещава живота си на изследване и прилагане на хидротерапията. Като свещеник, той споделя своите знания с другите, създавайки основите на своя лечебен метод.

Лечебният метод на Себастиан Кнайп се основава на природосъобразен начин на живот и включва пет основни принципа:

Хидротерапия
Фитотерапия
Движение
Здравословно хранене
Жизнен ред



Съфинансирано от
Европейския съюз



Вода

Кнайп е най-известен с терапията си чрез вода. Той открива, че студените и топлите водни процедури стимулират кръвообращението, укрепват имунната система и подпомагат лечението на различни заболявания. Основните техники включват:

Техники

1. Обливания – обливане на тялото или определени части със студена или контрастна вода за подобряване на кръвния поток.
2. Вани и компреси – топли и студени вани за облекчаване на възпаления, мускулни болки и стрес.

1. Ходене в студена вода – известният „Кнайп път“ включва ходене бос по студена вода или влажна трева, което стимулира нервната система и укрепва съпротивителните сили на организма.
2. Парни инхалации – при настинки или респираторни проблеми Кнайп препоръчва инхалации с билкови отвари.



Съфинансирано от
Европейския съюз



Билки

Кнайп използва силата на природата чрез лечебни билки. Те могат да се приемат под формата на:

Фитиотерапия

1. Чайове – билкови смеси за пречистване и укрепване на организма.
2. Мехлеми и масла – за външно приложение при кожни проблеми, възпаления или болки в мускулите и ставите.
3. Билкови вани – добавяне на билкови екстракти към водата за цялостен релакс и лечение.

Сред любимите билки на Кнайп са лайка (успокояваща), мента (освежаваща), невен (за кожата) и валериан (за нервната система).



Съфинансирано от
Европейския съюз



Движение

Кнайп вярва, че движението е неразделна част от здравословния живот. Той насърчава:

Физическа активност

1. Разходки на чист въздух – укрепват сърцето и белите дробове.
2. Лека гимнастика – подобрява кръвообращението и поддържа тялото гъвкаво.
3. Работа сред природата – градинарство, фермерство или друга физическа активност, която е полезна както за тялото, така и за ума.

Ходене бос – особено по тревата или във вода, за естествен масаж на стъпалата и активиране на рефлексните зони.

💡 Основната идея: Движението подобрява здравето и създава баланс между тялото и ума.





Съфинансирано от
Европейския съюз



Здравословно хранене

Според Кнайп, правилната диета е ключова за доброто здраве. Неговите основни препоръки включват:

Здравословно хранене

1. Простота в храненето – избягване на прекомерно преработени храни.
2. Растителна основа – акцент върху плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и бобови култури.
3. Умереност – избягване на преяждане и прекаляване с месо, алкохол и тежки храни.
4. Редовен режим – хранене в определени часове, без късни хранения.

Основната идея: „Чистата и натурална храна е най-доброто лекарство за организма.“





Съфинансирано от
Европейския съюз



Баланс

Кнайп осъзнава значението на психичното
здраве и духовния баланс. Той подчертава:

1. Спокойствие и ред в ежедневието – редовен сън, почивка и време за себе си.
2. Положително мислене – управление на стреса чрез благодарност, спокойствие и духовност.
3. Хармония със себе си и природата – воденето на прост, но осъзнат живот.

Основната идея: Здравият дух и хармонията в живота са също толкова важни, колкото и физическото здраве.



Съфинансирано от
Европейския съюз



Естония

Естония е балтийска държава в Североизточна Европа с столица Талин. Има население около 1,3 млн. души и е известна с технологичния си напредък и електронното управление. Член е на ЕС, НАТО и еврозоната. Придобива независимост от СССР през 1991 г. и днес е една от най-развитите цифрови икономики в света.



Съфинансирано от
Европейския съюз



Талин

Талин - средновековна магия и високотехнологично
бъдеще в сърцето на Балтика!



Lorem ipsum
sed do eiusmod te
aliqua
pendis
eu. Qu
Pharetra massa m
ut eu sem intege



Съфинансирано от
Европейския съюз



Столицата

Талин – перлата на Балтика, където средновековната история среща дигиталното бъдеще. Столицата на Естония впечатлява с добре запазения си стар град, включен в списъка на ЮНЕСКО, с калдъръмени улички, готически църкви и величествени кули. В

същото време градът е един от водещите технологични центрове в Европа. Разходка из Талин е пътешествие между вековете – от замъка Тоомпеа до модерните бизнес квартали, пълни с иновации и младежка енергия.



que
eu sem
ras. Mi b
Ut tortor
or vitae. Qui
ius duis at co



Съфинансирано от
Европейския съюз



Тарту

Тарту - интелектуалното сърце и културната стлица на
Естония, където вековни университетски традиции се срещат
с младежки дух и иновации!





Финансирано от
Европейския съюз



Културната столица

Тарту – градът на знанието и културата, където традицията и иновациите вървят ръка за ръка. Разположен на брега на река Емайъги, той е дом на най-стария университет в Балтийските държави – престижния Университет в Тарту, основан през 1632 г. Атмосферата тук е изпълнена с интелектуална енергия, младежки дух и творчески идеи, които оформят бъдещето на Естония. Старият град очарова с историческите си сгради, уютните кафенета и живописните улици, а модерните научни центрове и фестивали превръщат Тарту в динамично средище на образование, изкуство и технологии.





Съфинансирано от
Европейския съюз



Kindergarten Arbu





Съфинансирано от
Европейския съюз



Kindergarten Arbu – където децата растат в хармония с природата

В Kindergarten Arbu философията на Себастиан Кнайп оживява, съчетавайки природосъобразния начин на живот с детското възпитание. Чрез петте основни елемента на Кнайп – вода, растения, движение, балансирано хранене и хармония – децата се учат да развиват здравословни навици, любов към природата и вътрешно равновесие.

Билки

Растенията ги запознават с естествения свят чрез градинарство и билколечение.

Вода

Водата ги освежава с обливания и игри, насърчавайки здравословно каляване.

Движение

Движението е неразделна част от деня – игри на открито и разходки сред природата.

Здравословна храна

Балансираното хранене ги учи на здравословни вкусове чрез натурални и сезонни храни.

Баланс

Хармонията идва чрез спокойна среда, ритуали за релаксация и емоционално развитие.



Съфинансирано от
Европейския съюз



Вода





Съфинансирано от
Европейския съюз



Билки





Съфинансирано от
Европейския съюз



Движение





Съфинансирано от
Европейския съюз



Здравословно хранене





Съфинансирано от
Европейския съюз



Емоции

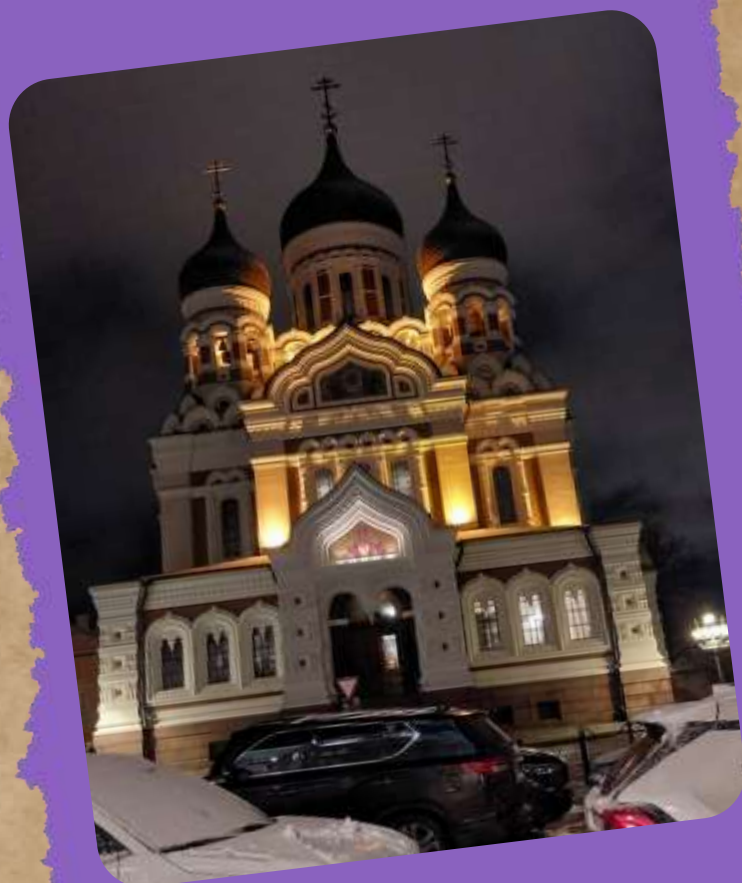




Съфинансирано от
Европейския съюз



Културна програма





Съфинансирано от
Европейския съюз



Културна програма





Съфинансирано от
Европейския съюз



Благодаря за вниманието!

ИСКРА СТЕФАНОВА – УЧИТЕЛ
ДГ „Светулка“ – Шумен
svetulka_iskra.stefanova@abv.bg