



Съфинансирано от  
Европейския съюз



Финансирано от  
Европейския съюз



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



Съфинансирано от  
Европейския съюз



**ПРОГРАМА ЗА РАБОТА-СЯНКА В  
ДЕТСКА ГРАДИНА ARBU,  
ТАЛИН, ЕСТОНИЯ  
ПО ТЕМАТА  
„ПРЕПОДАВАНЕ НА ОТКРИТО,  
НАСЪРЧАВАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН  
НАЧИН НА ЖИВОТ  
И  
ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО НА  
ДЕЦАТА  
ЧРЕЗ ИНТЕГРИРАНЕ НА 5-ТЕ  
ЕЛЕМЕНТА ОТ ФИЛОСОФИЯТА НА  
КНАЙП:  
ВОДА, ДВИЖЕНИЕ, БИЛКИ,  
ЕМОЦИИ, ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА“  
01.12. 2024 г. – 06.12. 2024 г**

**Tallinn Arbu Kindergarten  
Str. Arbu 15, Tallinn, 13617  
Estonia +3725179188,  
e-mial: [arbu@arbu.edu.ee](mailto:arbu@arbu.edu.ee)**



Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз



**Ден 1: Въведение в интегрирането на здравословния начин на живот в образователния процес.**

**Водата - източник на живот**

**Официално посрещане в ЦДГ „Арбу” и тържествено откриване.**

**Откриване на работната програма в детската градина и среща на екипите.**

**Въведение във философията на Кнайп и нейните 5 елемента**

**Значението на здравословния начин на живот за децата**

**Практически упражнения и наблюдения в биоградината**

**Организиране на уроци на открито, свързани с водата и здравословния начин на живот.**

**Приготвяне на здравословни напитки с пресни билкови добавки**

**Обсъждане на наблюденията**

**Ден 2: Движение и активност - Силата на движението**

**Дейности на открито в парка: Игри и спортни дейности, вдъхновени от природата**

**Съвместни дейности с родители: Семейен фитнес на открито**

**Интегриране на движението и физическата активност в учебния процес**

**Планиране на уроци на открито, които включват физически упражнения**

**Анализ на ефективността на интегрирането на движението в учебния процес**

**Дискусия на предизвикателствата и възможностите за подобрене**

**Посещение на Парламента на Естония.**

**Среща с официални лица, представители на Комисията по образование в Естонския парламент**



Съфинансирано от  
Европейския съюз



### **Ден 3: Емоции - Баланс и хармония**

**Упражнения за релаксация и медитация на открито**

**Творчески дейности на открито: Рисуване, пиеси и драматизации в естествена среда**

**Групови дискусии и споделяне на емоции с родителите**

**Културна програма в Талин – столицата на Естония и в Тарту, Европейска столица на културата 2024 г.**

### **Ден 4: Билките – цветята на здравето**

**Въведение в ползите от използването на билки за здравословен начин на живот**

**Представяне на лечебните билки и тяхното въздействие върху здравето**

**Работилница за билки: Събиране и идентифициране на билки от околната среда**

**Приготвяне на билкови чайове и компреси**

**Обсъждане на възможностите за интегриране на биоградините в образователния процес**

**Практически уроци, свързани с използването на билки**

**Наблюдение на реакциите на децата и ефективността на уроците**

**Планиране на бъдещи уроци и дейности**

### **Ден 5: Здравословна диета – храна за ума и тялото**

**Представяне на здравословни храни и тяхното въздействие върху организма**

**Наблюдение на детските реакции и интерес към темата**

**Планиране на бъдещи инициативи за подобряване на хранителните навици на децата**

**Оценка на програмата и обратна връзка с участниците**

**Среща и дискусия с учители и родители за постиженията и бъдещите планове за интегриране на здравословния начин на живот в образователната практика**

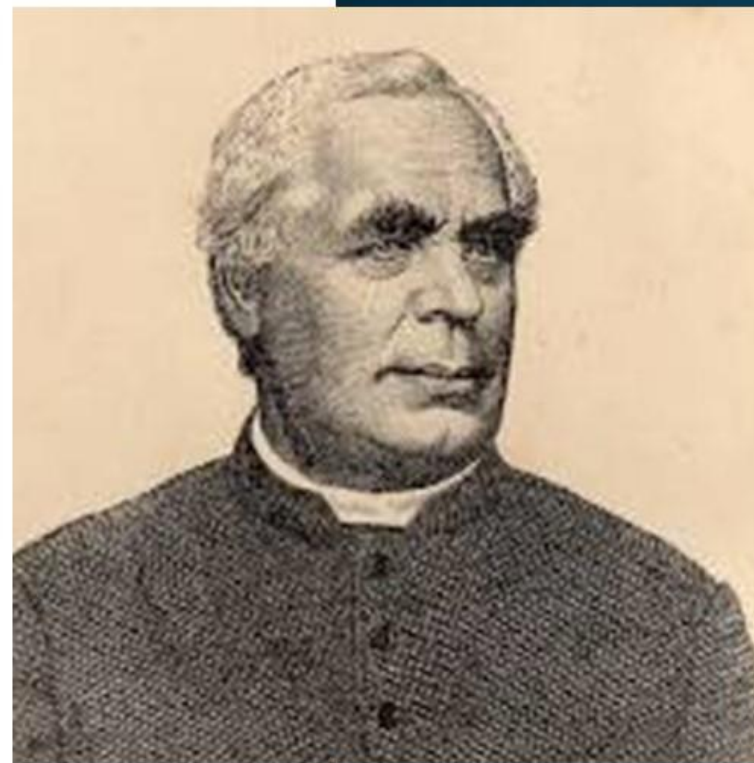
**Връчване на сертификатите за участие и закриване на програмата**



Съфинансирано от  
Европейския съюз

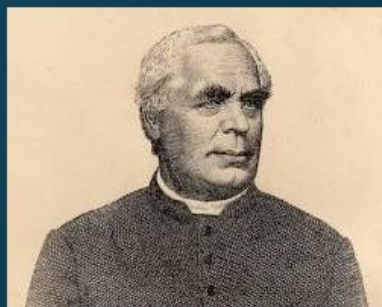


**"Себастиан Кнайп е бил немски свещеник, който е живял през 19 век. Той е разработил система от природни лечебни методи, базирана на използването на вода, билки, движение и правилно хранене. Неговите идеи са актуални и днес, особено когато става въпрос за здравето на децата."**





Съфинансирано от  
Европейския съюз

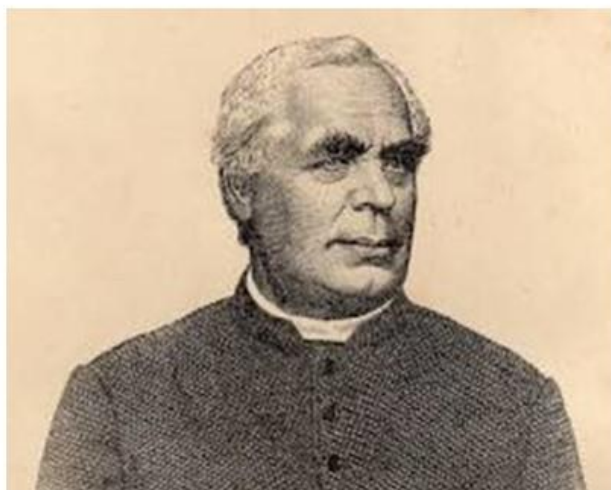


## Основните принципи на теорията на Кнайп

- **Вода:** Душ, обливания, контрастни процедури
- **Движение:** Разходки, игри на открито, гимнастика
- **Хранене:** Здравословна и балансирана храна
- **Билки:** Чайове, компреси
- **Ред в живота:** Правилен режим на деня



Съфинансирано от  
Европейския съюз



**Водата е най-известният от петте  
стълба и играе централна роля в  
терапията на Кнайп.**

**Хидротерапията на Кнайп  
включва над 100 различни водни  
процедури , като душеве,  
обвивки, вани, обливания,  
ходене във вода и ходене по  
роса. Особено значение се  
отдава на студената вода заради  
нейните укрепващи и  
здравословни ефекти. Водните  
процедури имат за цел да  
стимулират тялото, да подобрят  
кръвообращението, да укрепят  
имунната система и да повишат  
общото благосъстояние.**



Съфинансирано от  
Европейския съюз



**Водата - източник на живот и  
здраве**



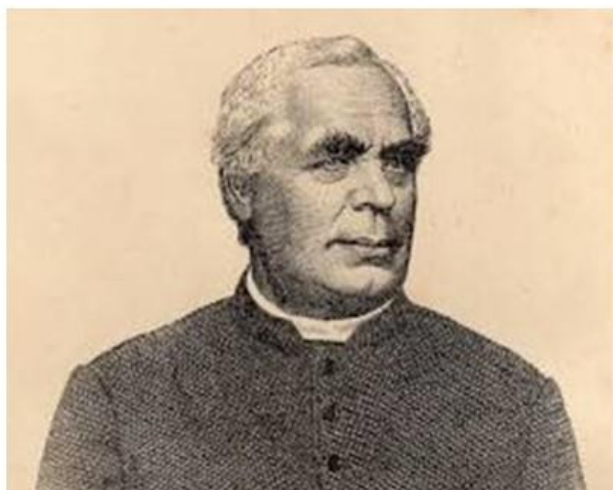


Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз



**Движението е  
съществено за здравето  
на сърдечно-съдовата  
система и метаболизма.  
Кнайп е предпочитал  
работата и упражненията  
сред природата пред  
заседналия начин на  
живот. Препоръчвал е  
дейности като плуване,  
колоездене, туризъм,  
ходене и дори "стайна  
гимнастика".**



Съфинансирано от  
Европейския съюз



**Движението - ключът към  
доброто здраве**



Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз



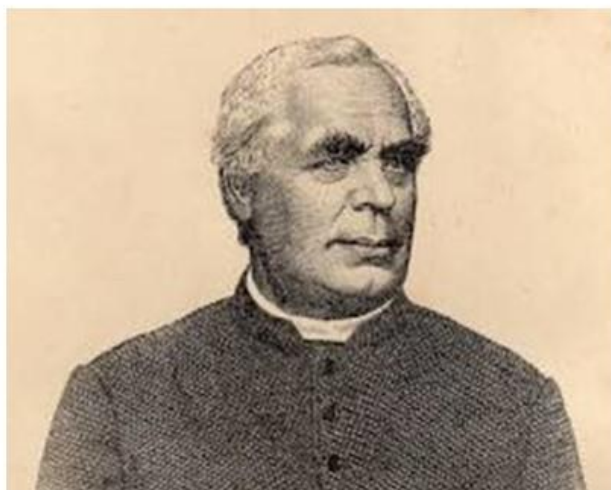


Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз



**Храненето - набляга на  
разнообразен хранителен  
режим, богат на растителни  
храни и с ниско съдържание  
на животински продукти. Кнайп  
е препоръчвал диета, богата на  
пресни и необработени храни,  
с високо съдържание на  
зеленчуци, известно  
количество плодове и малко  
месо. Той е застъпвал  
консумацията на прости,  
непреработени и питателни  
храни в умерени количества и  
на редовни интервали.**



Съфинансирано от  
Европейския съюз



Храненето - горивото за  
нашия организъм



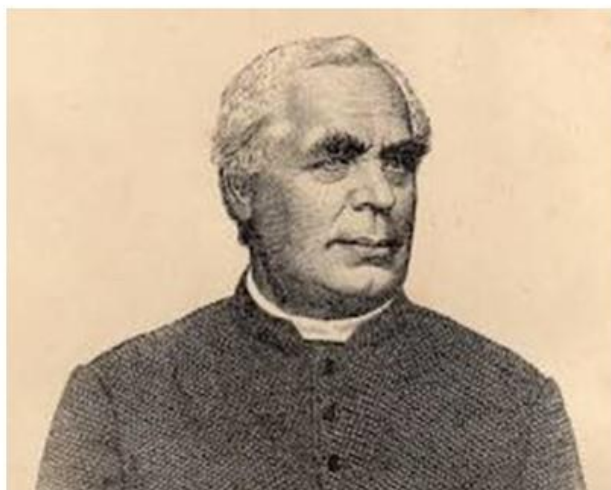


Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз



**Фитотерапията е друг ключов стълб, който използва лечебната сила на растенията. Кнайп е изучавал над 40 растения заради техните лечебни свойства. Билките могат да се използват под формата на чайове, вани, компреси и за ароматерапия. Примери за такива билки са арника при натъртвания, лайка при възпаления и невен при зарастване на рани. Кнайп е вярвал, че билките помагат за разтварянето на нездравословни вещества, елиминирането им и укрепването на организма.**



Съфинансирано от  
Европейския съюз



Билките - природна аптека





Съфинансирано от  
Европейския съюз



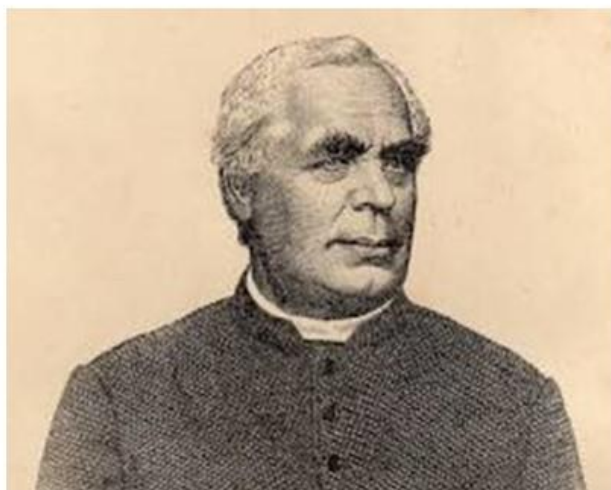


Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз



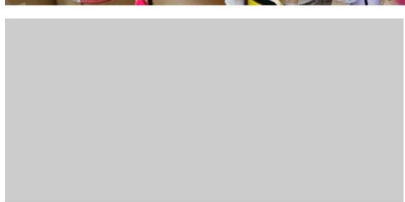
**Балансът (житейският ред)**  
набляга на хармонията между тялото,  
ума и душата. Кнайп е вярвал, че  
психическият баланс е от решаващо  
значение за благосъстоянието и че  
физическите заболявания могат да  
произтичат от нервен дисбаланс.  
Регулираният живот с цел извън  
работата, разумното хранене и  
достатъчното количество въздух и  
движение са важни. Ключово е  
постигането на баланс между  
ресурсите и нуждите, като се вземат  
предвид биологичните,  
психосоциалните и духовните  
процеси.



Съфинансирано от  
Европейския съюз



Емоции - Баланс и хармония





Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз









Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз













Съфинансирано от  
Европейския съюз





Съфинансирано от  
Европейския съюз







Съфинансирано от  
Европейския съюз



**Теорията на Кнайп - инвестиция в здравето на децата**

**"Теорията на Кнайп ни предлага един прост и ефективен начин да помогнем на децата да растат здрави и щастливи. Като въведем принципите на Кнайп в ежедневието на децата, ние инвестираме в тяхното бъдеще."**



Съфинансирано от  
Европейския съюз



***БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!***

**ИЗГОТВИЛ:  
РАДОСВЕТА ИВАНОВА – СТАРШИ УЧИТЕЛ**