

ЩОДЕННІ
ЗВИЧКИ
Лелі й Северина



Дізнаємось,
чи завжди
вони корисні ?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії

unicef 

Привіт, юні читачі й читачки!


Перед вами комікс, героями якого є ваші однолітки — Леля і Северин. Разом із ними ви проживете один день їхнього життя та дізнаєтеся, які щоденні звички вони мають. Порівняйте їхні звички зі своїми та поміркуйте, чи вони корисні для вас?

Подумайте, які звички Лелі та Северина йдуть їм на користь, а які — шкодять. А ваші? Якщо визначити користь чи шкоду звички складно — обговоріть це з дорослими.

Складіть свій власний режим дня і тарілку щоденних продуктів. Можете намалювати або розфарбувати їх. А краще — створіть власний комікс про себе і своїх друзів чи рідних.

Будьте здорові й сповнені сил зі здоровими щоденними звичками!



A child with curly brown hair is lying in bed, yawning with their hand over their mouth. They are covered with a blue blanket featuring yellow and white polka dots. The room is decorated with a green wall, a yellow starburst light, a blue lamp on a nightstand, a bookshelf with books labeled 'КАЗКИ' and 'ІСТОРІЯ', a basketball, and a patterned rug. A thought bubble above the child contains text.

Я лягла пізно, довго
бавилась із телефоном,
тепер так важко вставати.

Коли я мало сплю —
почуваюся втомленою.

Поглянь, як відрізняється зранку самопочуття Лелі та Северина!

Коли ти спиш мало, то відчуваєш, як погіршуються пам'ять та увага, тобі бракує сил на навчання й розваги, ти маєш втомлений вигляд, а часом — і поганий настрій. **Щоб відновитися, організм потребує сну.**



Я спав
9 годин і
почуваюся чудово.
Сьогодні буде
активний день!



Після їди на зубах лишаються дрібні часточки їжі, у яких розмножуються шкідливі бактерії. **Тому зуби потрібно регулярно чистити.** Корисними також є і полоскання, які роблять твій подих свіжим і радують приємним післясмаком.

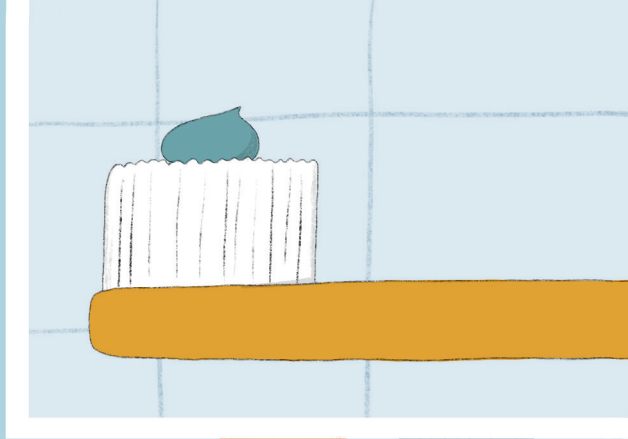
Чи правильно чистять зуби Леля й Северин? У чому різниця між їхніми звичками у догляді за зубами?

А як чистиш зуби ти?

Я чищу зуби
двічі на день
— вранці й
увечері.



Я чищу зуби
від 2 хвилин
і міняю зубну
щітку кожних
2–3 місяці.



Поживний сніданок — це найкращий початок дня і правильний старт для всіх систем організму.

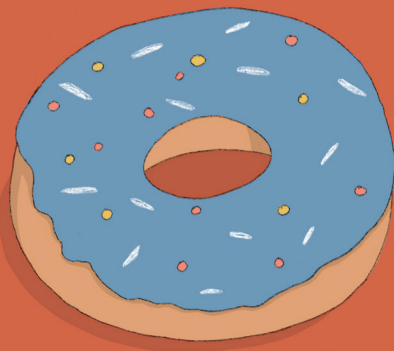
Завдяки сніданку добре працюватимуть твої внутрішні органи, гормони, мозок. Навіть настрої залежить від того, що ти їси на сніданок!

Упродовж дня потрібно повноцінно їсти тричі: на сніданок, обід і вечерю. Добре поєднати 2–3 групи продуктів за раз без екстрапродуктів.

Кожного ранку
я п'ю воду і
добре снідаю,
щоб бути
здоровою та
активною.



Вранці я швидко перехоплюю щось солодке або не їм узагалі, щоб встигнути зустрітися з друзями перед школою.



1 ОВОЧІ,
ЗЕЛЕНЬ



2 ФРУКТИ,
ЯГОДИ



3 МОЛОЧНІ
ПРОДУКТИ



4 ПРОТЕЇН
(білок)



5 ЦІЛЬНО-
ЗЕРНОВІ

Основні групи продуктів



Екстрапродукти

— це солодощі, фастфуд, чипси, сосиски, ковбаси та інша їжа, яка може добре смакувати, проте не дає ніякої користі твоєму тілу.

Чим краще поспідати Северину, на твою думку?

Я їм багато
фруктів, бо вони
містять вітамін С,
що зміцнює наше
здоров'я.




**Щодня тобі потрібен
смачний і корисний
перекус.**

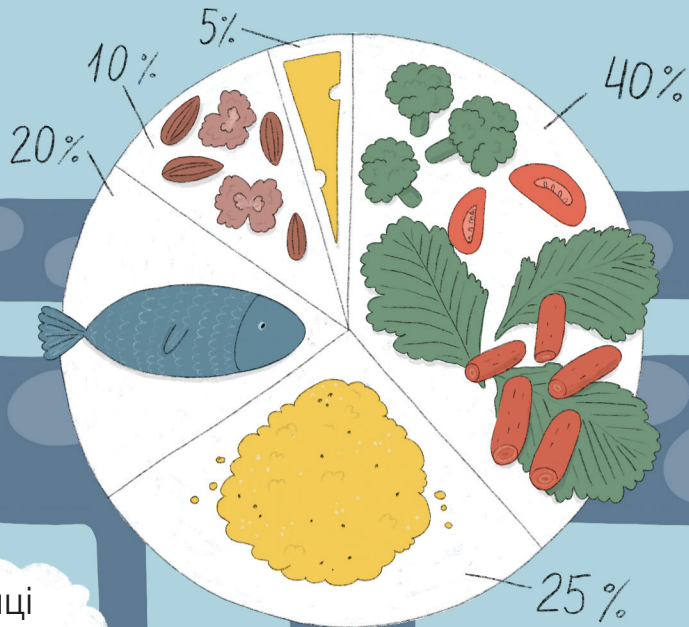
Корисний перекус Лелі зазвичай належить до однієї з п'яти груп основних продуктів, а іноді містить і трохи екстрапродуктів. Лише солодке — булочка, печиво або шоколад — це, можливо, й смачно, але від такої їжі не отримаєш енергії. Щодня продумуй з батьками свій перекус і не забувай брати його до школи.

Подивись, який бадьорий та активний Северин! **Рухливість покращує твій настрій і фізичний стан. Корисна їжа додає енергії,** щоб було більше сил на ігри, а хвороби не чіплялися до тебе.

І не забувай щодня пити достатньо води, особливо вранці, перед їдою, а також після прогулянок і фізкультури.



Під час перерви я дихаю свіжим повітрям, а також п'ю багато води протягом дня.



У мої тарілці завжди багато різнокольорових продуктів усіх видів. Я прагну харчуватися різноманітно та отримувати достатньо енергії.




Леля і Северин їдять багато фруктів. Добирай їх, наче веселку: **за день маєш з'їсти овочі та фрукти всіх кольорів.**


Риба і м'ясо містять білок (протеїн), який допомагає твоїм м'язам ставати сильнішими.

Каші наповнять тебе енергією, горіхи допоможуть мозку краще працювати під час уроків.

Завдяки сиру твої кістки будуть міцними, а зуби — здоровими.




Овочі та фрукти — половина моєї їжі за день. Так я почуваюся добре, бадьоро та маю сили на ігри з друзями й навчання.

A cartoon illustration of a young girl with curly brown hair tied in a bun, wearing a yellow long-sleeved shirt, dark blue pants, and light blue sneakers. She is running across an orange basketball court, carrying a basketball under her right arm. In the background, there is a green chain-link fence and a basketball hoop with a white net and an orange rim. A white thought bubble is positioned to the left of the girl, containing text. The floor has white chalk-like lines for a basketball court.

Друзі кличуть мене гуляти.
Ми любимо гратися на свіжому повітрі в різні активні ігри.

Прогулянки та фізична активність корисні для тебе, особливо після дня у школі за партою.


Тоді почуватимешся так само добре, як Леля.



Після школи я
читаю улюблену
книжку та
роблю уроки.


Северин більше любить побути вдома.
Коли сидиш за столом або на дивані —
слідкуй за своєю поставою, щоб потім
тебе не турбував біль у спині.

Подбайте з батьками про освітлення:
так і читати приємніше, і зір не псується.



Я сьогодні добре
снідала, обідала та
вечеряла, тому можу
дозволити собі трохи
екстрапродукту після
основної страви.

Якщо до твоєї щоденної тарілки потрапили
всі 5 груп продуктів (дивись сторінку 7),
то можна з'їсти трохи екстраїжі.

A colorful illustration of a boy with brown hair and large eyes, wearing a white long-sleeved shirt, sitting at a round brown table. He is holding a silver fork. On the table is a large chocolate cake with white cream and a cherry on top. A white cat is peeking over the table edge. In the background, there is a kitchen with a stove, a sink, and a blue wall with a yellow vertical stripe. A thought bubble is above the boy's head.


Моя їжа за день
складалася з усіх
груп продуктів, тож
я можу з'їсти на
десерт шматочок
торта.

Перевір, чи справді Леля та Северин добре харчувалися сьогодні і їм тепер можна такий десерт?



Я довго ввечері граю в ігри онлайн, тому пізно лягаю спати, не висипаюся і постійно почуваюся втомленою.

Екрани комп'ютерів і телефонів випромінюють блакитне світло, яке порушує режим засинання. Твій сон може бути неспокійним, тож ти не відпочинеш за ніч як слід.

A stylized illustration of a young boy with brown hair, wearing a yellow t-shirt, sleeping peacefully in a bed. He is covered up to his chest with a dark blue blanket featuring a pattern of small yellow circles. A white cat is curled up next to him on the blanket. The background is a dark teal color, suggesting a night scene. To the left, there is a shelf with books and a teddy bear. A potted plant with long green leaves is on a table next to the bed. A framed picture of a map is on the wall. A large white thought bubble is positioned above the boy's head, containing text.

Я лягаю спати
о 22:00, щоб
виспатися та добре
почуватися вранці.

Краще почитай книжку або поспілкуйся з рідними перед сном та лягай спати раніше, щоб спати добре й вранці бути бадьорим і в гарному настрої. Як гадаєш, що краще робити Лелі перед сном, аби вона відпочила й була бадьорою вранці?

Вітаємо вас!

Ви тримаєте в руках комікс «Щоденні звички Лелі й Северина», присвячений одному дню з життя двох школярів. Вони діють по-різному й мають різні звички. Ваша мета — провести юних читачів історією та допомогти їм проаналізувати вибір героїв коміксу: чи приносить він користь, чи не шкодить їм? Таким чином ви допоможете дітям краще зрозуміти, які звички потрібні їм самим.

Найважливіше завдання — виховати навичку збалансованого харчування, здорового режиму дня та ознайомити з видами продуктів та раціоном.

Перед початком роботи прочитайте комікс і заглибтеся в теми, представлені в ньому, зокрема в ті, що стосуються режиму дня, харчових звичок, груп продуктів тощо.

Комікс можна використовувати в роботі з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Ми радимо читати його під час занять. У 3-4 класах комікс можна давати на самостійне опрацювання на уроках, а після — обговорювати зміст та окремі аспекти.

На кожній сторінці коміксу є коментарі та запитання до читачів. Обговорюйте їх із дітьми, а також діліться власним досвідом. Кожну звичку можна обговорювати й обмірковувати окремо.

Після прочитання пригод Лелі й Северина можете запропонувати дітям скласти власний комікс про свій день. Пропонуємо вам дотримуватися такого плану дій:

- Ідея: розповісти іншим про свій день та звички.
- Сценарій: головні герої, їхні бажання, сюжет і фінал. Яким буде ваш герой або героїня? Як він/вона поводитиметься, що любить, як проводить день?
- Продумайте кількість сцен і кадрів, поділіть аркуш або аркуші на потрібну кількість. Розрахуйте місце під зображення та бабли, а також підписів за потреби.
- Намалюйте та розфарбуйте сцени в кадрах.
- Додайте тексти.

До коміксу додаються розмальовки та яскраві наліпки. Розмальовки можна ксерити й розмножувати в потрібній кількості, а працювати з ними можна як індивідуально, так і спільно.

Комікс стане чудовим інструментом для роботи з предметів «Я досліджую світ», а також для занять із розвитку читацької компетенції і на уроках, і на позакласних заняттях.

Цей комікс може використовуватися самостійно або як частина занять про здорове харчування та здоровий спосіб життя.



Ця публікація була розроблена
Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ)
за фінансової підтримки Швейцарії



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії

unicef 

ЩОДЕННІ ЗВИЧКИ

Лелі й Северина

Дізналися,
чи завжди
вони корисні ?