



**Narva Laste Loomemaja**

Maja, kus elab rõõm

**Roheline Kool**  
**Eco-Schools**  
**Зеленая Школа**

# Рабочая группа 2020/2021

- Галина Мольдон
- Елена Евстратенко
- Ольга Соколова
- Жанна Пантелеева
- Екатерина Аверко



# **План деятельности**

# Используемые темы



# Темы на учебный год 2020/21

- **Питание**
- **Здоровье и благополучие**
- **Мусор**

# Питание и Здоровье

- **Встречи с диетологом Марией Заморски (Нарвская Больница)**

- 1. встреча

что такое правильное питание? Рассмотрим пример сбалансированного завтрака. Почему мы должны есть фрукты, овощи и ягоды? Для чего нам нужны витамины? Правило пищевой тарелки.

- 2. встреча

Процесс пищеварения. Из чего состоит наша еда. Для чего нам нужны белки, жиры и углеводы?

- 3. встреча

Беседа о бесполезных продуктах. Влияние Фаст фуда на организм. Какие продукты вредны для нашего здоровья? Какие напитки стоит исключить?

- 4. встреча

Гигиена питания. Зачем нужно мыть руки перед едой? Опасность грязных фруктов и овощей. Правильный режим питания.

# Питание и Здоровье

- **Конкурс рисунков** «Я - то, что я ем»
- **Конкурс рецептов** «Мое здоровье в моей тарелке»
- **Конкурс рецептов** фито напиток
- **Мастер-класс**

Как не закиснуть. Движение-жизнь!  
Как быстро и просто проснуться, с удовольствием начать новый день.  
Утренняя гимнастика.

# Мусор

- **Виды мусора**
- **Сортировка мусора**
- **Утилизация**
- **Мусор как ресурс**



# Контактные лица:

Jelena Jevstratenko

[jelena.jevstratenko@nll.ee](mailto:jelena.jevstratenko@nll.ee)

Olga Sokolova

[olga.sokolova@nll.ee](mailto:olga.sokolova@nll.ee)

[www.nll.ee](http://www.nll.ee)