



Uniunea de Conferințe a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea Departamentul Slujirea Copiilor din România

Povestirea copiilor – sâmbătă – 2 decembrie 2023

Orașul Sănătos

Într-un mic oraș cu multă verdețură, locuia Alex, un copil plin de energie și curiozitate. Într-o zi, profesorul său, Domnul N, i-a oferit o misiune specială: să descopere secretele unei vieți sănătoase.

Alex a început să exploreze piața locală, unde a descoperit un univers de fructe și legume proaspete. Domnul N l-a învățat că aceste alimente sunt pline de vitamine și minerale esențiale pentru a-și menține corpul sănătos.

- Aceste legume și fructe colorate sunt adevărate comori nutritive, i-a spus Domnul N lui Alex.
- Mănâncă-le în fiecare zi, iar corpul tău îți va mulțumi.

În timp ce își plimba coșul prin piață, Alex a aflat despre beneficiile pâinii integrale, cerealelor integrale și leguminoaselor. Aceste alimente bogate în fibre îl vor ajuta să aibă un sistem digestiv sănătos și să se simtă plin de energie.

Apoi, a mers la fântâna din parc, unde a învățat de la prietenii săi mai în vârstă importanța hidratării. "Apa este ca un combustibil pentru corpul tău," i-au spus aceștia lui Alex. "Bea-o în fiecare zi pentru a-ți menține energia și pentru a-ți păstra pielea sănătoasă."

Cu aceste cunoștințe, Alex a început să împărtășească secretele sănătății cu prietenii săi din oraș. Au început să organizeze picnicuri sănătoase și să împărtășească rețete gustoase și echilibrate.

Astfel, micul oraș a devenit un loc în care toți copiii învățau despre beneficiile unei alimentații echilibrate și a hidratării corespunzătoare.

Pe măsură ce Alex și colegii săi din orașul Verdele au descoperit secretele sănătății, au simțit dorința de a împărtăși cunoștințele lor cu întreaga comunitate. Astfel, au decis să inițieze un proiect școlar numit "Orașul Sănătos."

Cu sprijinul profesorilor și al părinților, copiii au organizat ateliere educative în școală, unde au învățat despre alimentația sănătoasă, exerciții fizice și importanța hidratării. Fiecare clasă a avut propriul său domeniu de prezentat, de la gătitul rețetelor sănătoase la activități sportive distractive.



Uniunea de Conferințe a Bisericii Adventiste de Ziua a Șaptea Departamentul Slujirea Copiilor din România

În timpul acestui proiect, s-au desfășurat competiții prietenoase între clase, stimulându-i pe elevi să-și folosească creativitatea pentru a promova un stil de viață sănătos. Au fost create panouri informative colorate, pline de sfaturi utile, și au fost distribuite pliante în comunitate.

La finalul proiectului, s-a organizat un eveniment special în școală. Toți profesorii și părinții celor implicați în proiect au fost invitați să participe. Elevii au prezentat cu mândrie ceea ce au învățat și au demonstrat cum au transformat orașul lor într-un loc mai sănătos și mai activ.

Profesorii au aplaudat eforturile și creativitatea elevilor, iar părinții au fost impresionați de schimbările pozitive pe care le-au observat la copiii lor. Împreună, au sărbătorit succesul proiectului și au hotărât să continue promovarea unui stil de viață sănătos în comunitatea lor. Astfel, "Orașul Sănătos" a devenit o tradiție anuală, în care elevii, profesorii și părinții lucrează împreună pentru a încuraja obiceiurile sănătoase în rândul copiilor și al întregii comunități.

Astfel, micul oraș a devenit un loc în care toți copiii învățau despre beneficiile unei alimentații echilibrate și a hidratării corespunzătoare.

Dragi copii, la fel ca Alex, și voi puteți face astfel de proiecte și să demonstrați că o alimentație sănătoasă este benefică tuturor și să-i învățați pe colegii voștri ce înseamnă o hidratare corespunzătoare și o alimentație echilibrată precum și activitatea fizică necesară unei sănătăți de "fier".