



ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ ЗА УЧЕНИЦИ, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ НА 51. СОУ

Асен Александров

51. СОУ „Елисавета Багряна“

Резюме. Ученици, родители и учители на 51. СОУ са си поставили амбициозната задача да намалят с 2% годишно броя на учениците с наднормено тегло и да увеличават с 4% годишно броя на спортуващите. Целта на специално разработен двугодишен проект е борбата с наднорменото тегло и затлъстяването – проблем, от който страдат и малки деца.

Keywords: overweight, obesity, project, sports, reduce, students

Наднорменото тегло и затлъстяването се превръщат в първостепенен проблем, чието значение в световен мащаб непрекъснато расте. Тази тенденция не подминава и нашата страна. Повече от две трети от българите са с различна степен на наднормено тегло, или затлъстяване. Най-тревожното е, че много малки деца също страдат от това. Според статистиката всеки 10 процента наднормено тегло намалява с 13 процента продължителността на живота. Главната причина за появата на затлъстяване е порочното хранене. В дневното меню често се употребяват силно рафинирани, неправилно комбинирани и много по количество храни. Отделителните функции на организма се нарушават, вследствие на което теглото започва бързо да нараства. Логичният изход е появата на болести с различна степен на сериозност. Когато е съпроводен с недостатъчна двигателна активност, този процес се ускорява многократно.

Ученици, родители и учители на 51. СОУ са си поставили амбициозната задача да намалят с 2% годишно броя на учениците с наднормено тегло и да увеличават с 4% годишно броя на спортуващите. Специално разработен проект за периода септември 2014 г. – септември 2016 г. има за задача да популяризира начините за създаване на здравословни двигателни и хранителни навици сред децата.

Цели на проекта

– През периода 09.2014 – 09.2016 г. да се постигне средно намаление с 2% годишно на броя на учениците в 51. СОУ с наднормено тегло.

– През периода 09.2014 – 09.2016 г. да се постигне средно увеличение с 4 % годишно на броя на активно спортуващите ученици.

– Да се постигне промяна в начина на хранене и използване на свободното време на учениците (и родителите) от 51. СОУ.

– Да включат активно родителите и учителите за създаване на здравословни двигателни и хранителни навици сред учениците на 51. СОУ.

Координиращ екип – десетчленен (учители, родители, медицинско лице, управител на стол).

Участници: 42 класни ръководители; 5 учители по физкултура; всички останали учители и ръководен персонал; училищно настоятелство; ученически съвет; родители на ученици в 51. СОУ; ученици в 51. СОУ; граждани, спортни клубове, правителствени и неправителствени организации.

Функции на екипа

– Екипът изработва анкети за родители и ученици, които маркират начина им на живот, хранене и спортуване, както и желанието им за промяна към по-здравословен начин на живот. Те се попълват от ученици, родители и учители на всеки 6 месеца. До настоящия момент са изготвени три анкети, попълнени от 140 родители и 300 ученици. Чрез отговорите на десетки въпроси получаваме детайлна представа за техните хранителни и двигателни навици и начина им на живот.

– Екипът запознава участниците в проекта (чрез срещи, беседи и online) с методическа, съвременна литература, статии, публикации и видеоматериали, свързани със здравословния начин на живот, масовия спорт и здравословното хранене.

– Изготвяне на сайт на проекта, Facebook страница и online форум, в който да се популяризират материали за здравословен начин на живот, осигурявани от екипа: графици и нагледни материали от дейността на спортни и танцови училищни клубове; графици за състезания и походи на ученици, както и съвместни мероприятия с родителите; възможности за спортуване извън училище; спортни празници; покани за срещи с диетолози, спортисти, психолози, лекари и др.

Външни и допълнителни ресурси за изпълнение на проекта:

– Училището от години е създадо добри отношения с разположените наблизо два закрити плувни басейна („Спартак“ и „Мадара“), спортна зала „Раковски“ и стадион „Раковски“. Учениците на 51. СОУ могат да използват тези съоръжения безплатно или срещу минимално заплащане. Училището се намира на 8 км от планината Витоша, с нейните чудесни възможности за практикуване на ски спорт и туризъм.

– Взаимодействие с правителствени, неправителствени организации и медии.

– Сред родителите на учениците от 51. СОУ има готови да работят за каузата на здравословния начин на живот – лекари, диетолози, психолози, спортисти, търговци на храни, бизнесмени.

– Съществуват стотици безплатни видеоматериали, книги и статии, посветени на здравословния начин на живот, които могат да се използват за промяна на двигателните и хранителните стереотипи на ученици, родители и учители.

– Разширяване на взаимодействието със спортни и туристически клубове, танцови школи и други подобни организации с цел увеличаване на възможностите на учениците от 51. СОУ за спортуване след учебно време.

– Осигуряване на средства от родители, програми и фондации за безплатно здравословно хранене в училищния стол на социално слаби ученици (около 3% от всички ученици в училището).

– Създаване с помощта на родителите на постоянни контакти с търговци и хранителни вериги, които продават здравословни храни с доказан екологичен произход на приемливи цени.

– Подобряване на спортната база в училище с нови спортни и фитнес уреди.

– Създаване на още по-голям уют в училищните стол и бюфет.

План за действие:

– Изготвяне и попълване на анкети за всички ученици и родители на 51. СОУ за начина им на живот, хранене и спортуване.

– Обща среща на учителския, родителския и ученическият съвет. Запознаване с резултатите от анкетата и анализа на състоянието, изготвен от екипа за иновации. Дискусии и предложения .

– Изготвяне на двугодишен план за действие и запознаване с него чрез срещи, интернет, медии и др. на учители, ученици и родители.

– Закупуване на фитнес и спортни уреди, необходими за разширяване на възможностите за масов спорт в училище.

– Сформиране (за първи път в 51. СОУ) на нови клубове – 3 клуба по танци, 2 – по йога, и 2 – по лечебна физкултура – 30.09.2014 г.

– Увеличаване с 10% на броя на участниците в традиционните за 51. СОУ спортни секции – септември 2014 г. (2015 г.)

– Екипът за иновации осигурява беседи и видеоматериали, а учителите провеждат: по 6 учебни часа годишно в паралелка, посветени на здравословния начин на живот; на всяка родителска среща отделят по 10 минути, посветени за здравословния начин на живот в училище и в семейството.

– На всеки 2 седмици екипът за иновации предлага на директора за утвърждаване здравословно меню за училищния стол (с описани калории за всяка храна). Осъществява непрекъснат контрол върху закуските, продавани в училищния бюфет.

– Училището осигурява всекидневно безплатен плод на учениците до 11 години.

– Всяко лято (2014, 2015, 2016) съвместно с плувен клуб „Левски“ организира през летните месеци 30-часови курсове „Научи се да плуваш“ за ученици до 11 години.

– Два пъти годишно във всяка паралелка от I до VII клас се организират съвместни спортни и туристически мероприятия под мотото „Мама, татко и аз“, пропагандиращи семейното спортуване.

– Всяка година през април по класове и на училищно ниво се организират изложби и кулинарни конкурси на тема „Аз живея здравословно“ с участие на ученици и родители.

– На всеки 6 месеца на общи срещи екипът обсъжда със заинтересованите страни (учителски съвет, родителски съвет и ученически съвет) резултатите

от изпълнението на проекта и предстоящите задачи. Материалите от тези срещи се изнасят в сайта на проекта.

- Организиране на училищни и участие в регионални спортни събития в поне 11 вида спорт (в момента са 8) с непрекъснато нарастващ брой участници – по график, публикуван в сайта на проекта.

- Организиране от учителя по биология на два клуба „Здравословна и екологична храна“ – септември 2014, 2015 година. Популяризиране сред учениците на дейността на тези клубове.

- В часовете по биология да се акцентира върху здравословното хранене и екологичните проблеми на планетата.

- Петминутка в ежеседмичния час на класа за здравословния начин на живот.

- През април 2015 и 2016 година се провеждат седмици „С моето семейство живеем здравословно“ – кулинарни състезания, спортни мероприятия, дискуссионни клубове с участието на семействата.

- „На училище с колело“ – съвместна инициатива на учители и ученици.

Измерими индикатори, свързани с изпълнението на целите на проекта:

- като се намали броят на хранещите се с вредни храни;

- като се променят нагласите на учениците към вредната храна и пасивния начин на живот;

- като се увеличи консумацията на плодове и зеленчуци в ежедневиения хранителен режим;

- като се включат повече доброволци родители в кампанията за здравословен начин на живот;

- като се увеличат съботно-неделните мероприятия за походи сред природата с участието на родители, учители и ученици;

- като се увеличи процентът на включващите се учители и родители в спортни секции с цел създаване на модели за здравословен начин на живот.

HEALTHIER LIFESTYLE FOR STUDENTS, PARENTS AND TEACHERS OF 51 SECONDARY SCHOOL

Abstract. Students, parents and teachers of 51 Secondary School have set themselves the ambitious task to reduce by 2% per year the number of students with overweight and increase by 4% per year the number of those, who play sports. A specially designed two-year project aims to fight overweight and obesity - problems from which suffer also young children.

✉ **Mr. Asen Alexandrov**

Principal

51. Secondary School “Elisaveta Bagriana”

Sofia, Bulgaria

E-mail: sou51@abv.bg