

*Healthy Lifestyle and Sport in Educational Institutions*  
*Здравословен начин на живот и спорт в образователните институции*

## ЕДНА НЕЗАБРАВИМА ЛЯТНА ВАКАЦИЯ

**Димитър Дилчев**

*Столична община – район „Студентски“*

**Резюме.** От 2004 г. до днес столичният район „Студентски“ ежегодно организира безплатен едномесечен детски лагер по изкуствата и спорта. Програмата на лагера цели да разкрие потенциала на всяко дете, да изгради двигателните му умения в приятна и безопасна среда, да създаде нови приятелства и да развие и обогати емоционалните, интелектуалните и социалните умения. Задължителни изисквания са нулева толерантност по отношение на всякакви форми на насилие и агресия и здравословното хранене на участниците в него.

**Keywords:** arts, sports, motor skills, safe environment, children, violence, aggression, healthy nutrition

Детски лагер по изкуствата и спорта „Една незабравима лятна ваканция“ 2004 – 2016 г. е ежегодно събитие на местната Комисия за борба с противобществените прояви на малолетните и непълнолетните към район „Студентски“, традиционно провеждащо се през целия месец юли, безплатно за участниците. През годините лагерът се утвърди като добра практика в областта на здравословния начин на живот, физическото възпитание и спорта.

### Предпоставки

Забързаният начин на живот, ежедневието пред екрана на компютъра и телевизора и липсата на физическа активност провокираха район „Студентски“ да постави началото на детски спортен лагер през лятото на 2004-та година. Мащабно проучване в България, свързано с хранителния статус на децата, направено именно през 2004-та година, показва, че 20% от децата между 3 и 18 години са със свръхтегло, а 12% страдат от затлъстяване. Изборът на децата, техните навици на хранене и физическа активност са повлияни от заобикалящата ги среда. Здравословен начин на живот за децата – чрез спорт и правилно хранене – това е мисията на детския спортен лагер.

Борбата с противобществените прояви сред малолетни и непълнолетни е друга основна причина за създаването на лагера. През годините практиката показва, че деца и младежи с противобществени прояви, участвали в лагера, променят поведението си. Учат се на дисциплина, социализират се.

### **Представяне на добрата практика/иновация**

Детският спортен лагер е ежегодно събитие с 12-годишна история. Единствен район „Студентски“ предлага безплатен едномесечен целодневен детски лагер. Програмата на лагера цели да разкрие потенциала на всяко дете, да изгради двигателните му умения в приятна и безопасна среда, да създаде нови приятелства и да развие и обогати емоционалните, интелектуални и социални умения.

С всяка изминала година желаещите да се включат, се увеличават. Основни цели на лагера са ангажиране на свободното време на децата с полезни и здравословни занимания, както и превенция на противообществените прояви сред малолетните и непълнолетните.

През 2015-а година в програмата наравно със спорта вече присъстват занимания по приложни и изящни изкуства. Именно по този естествен начин лагерът намери името си – Детски лагер по изкуствата и спорта „Една незабравима лятна ваканция“. Над 150 деца участваха в детски лагер по изкуствата и спорта през 2016 г. Програмата беше обогатена с курс по английски език.

Основни критерии за участие са възраст – от 6 до 13 години, и местоживее – район „Студентски“. Лагерът има и задължителни изисквания, които всеки участник трябва да спазва. А именно – нулева толерантност по отношение на всякакви форми на насилие и агресия. Здравословното хранене е другото условие, което ние, като организатори, поставяме пред участниците. Необходимо е родителите да приготвят балансирана здравословна храна на своите деца. Двете заведения на територията на НСА предлагат специално меню с полезни храни за участниците.

### **Дейности**

Програмата е съобразена с етапа на развитие и възможностите на децата. Заниманията се провеждат в базата на Национална спортна академия „Васил Левски“ от екип професионални треньори, специалисти и студенти. Децата преминават начално обучение по различни отборни спортове, като през последните години се запознават с по-малко популярни, като бейзбол, софтбоул, крикет, ръгби, хокей на трева, ултимейт фризби, голф, катерене, тенис на корт и др. Всички дейности се провеждат със специализирана и безопасна екипировка. Програмата съдържа много физически активности, ролеви игри и неформално обучение – внимателно подбрани за подобряване физическата кондиция на децата. Участниците работят в екип. Подкрепят се и се учат на толерантност и отношение към околните и природата.

В рамките на тазгодишния лагер децата посетиха районната администрация, където Центърът за кариерно ориентиране – София-град, проведе две интерактивни дискусии с децата на тема „Мотивация за учене, ранно кариерно ориентиране и професионално развитие“.

В стремежа си да стимулираме децата да продължават да се занимават със спорт и изкуство, в края на всяка ваканция участниците получават лично от кмета на района грамота и специално изработена значка с логото на район „Студентски“.

### **Резултати, приложение и развитие**

Спортът подпомага развитието на детето във физически, социален, когнитивен и психологически аспект.

Като постигнати резултати можем да отчетем – подобряване физическата активност на децата, разнообразяване и пълноценно използване на свободно-то им време и превенция на негативните явления в обществото. И още: създаване на интерес и мотивация за системно практикуване на физически упражнения и спорт, формиране на социални качества – умения за работа в екип, толерантност, сътрудничество, комуникация, лидерство, стойност на усилията, споделяне, самочувствие, доверие, честност, самоуважение, дисциплина, спазване на правилата и принципите за честна игра. Подобрена представа на обществото за значението и ролята на спорта.

С всяка година район „Студентски“ надгражда програмата на лагера с нови компоненти: през 2015 г. се включиха занимания по изкуства, а през 2016-а – езиково обучение и курс по кариерно ориентиране.

### **Заклучение**

Амбицията ни за развитие на лагера е в посока надграждане и обогатяване на програмата. Поради изключително големия интерес полагаме всички усилия, за да направим лагера достъпен за деца от всички райони на столицата.

## **AN UNFORGETTABLE SUMMER VACATION**

**Abstract.** From 2004 until today, the metropolitan district “Studentski” annually organizes free children’s camp in the arts and sports. The program of the camp aims to reveal the potential of every child, to develop his motor skills in a friendly and safe environment, to create new friendships and develop and enrich the emotional, intellectual and social skills. Mandatory requirements for participants are zero tolerance of all forms of violence and aggression, and healthy nutrition.

✉ **Mr. Dimitar Dilchev**

Mayor

“Studentski” District Administration

Sofia Municipality

Sofia, Bulgaria

E-mail: [rajon@studentski-so.org](mailto:rajon@studentski-so.org)