

**ПРОЕКТ „ПЪТИЩА ЗА ЗДРАВО БЪДЕЩЕ“ В КОНТЕКСТА НА ЗДРАВНОТО  
ОБРАЗОВАНИЕ В УЧИЛИЩЕ**

*Росица Иванова Димитрова*

**"WAYS FOR A HEALTHY FUTURE" PROJECT IN THE CONTEXT OF HEALTH  
EDUCATION IN SCHOOL**

*Rositsa Ivanova Dimitrova*

**Summary:** The paper presents the research on the effectiveness of the applied model for health promotion within the framework of the implemented project "Ways for a healthy future" in a national competition "Health ambassadors". Initiated by the Ministry of Health it discusses the activities, carried out by students of 4<sup>th</sup> grade of of Dimitar Blagoev Primary School, Stara Zagora, which have a favorable impact on the health and motivation for a healthy lifestyle of children participating in the project.

**Keywords:** Models for health promotion, extracurricular work in school, students

Интересът към взаимовръзката здравно възпитание и здравословен начин на живот произтича от тяхната взаимосвързаност. В теоретико-практически аспект се определя от непрекъснато променящите се условия и повишаващите се изисквания за осигуряването на личностни и общественозначими предпоставки за въздействие върху установени стереотипи на човешкото поведение в процеса на обучение и върху факторите на жизнената среда за позитивното им изменение.

Промоцията е „действие за подпомагане, съдействие, поощряване, поддръжка, подкрепа на растеж или развитие на нещо” (Webster’s Dictionary, 9th Edition, 1984). В такъв контекст, промоцията на здравето се разбира като „процес на създаване възможности (шансове) на хората чрез саморегулиращо се здравно поведение да подобрят своето собствено здраве” (Борисов и др., 1998). Чрез промоция на здравето се цели намаляване на рисковите фактори и засилване влиянието на саногенните, т.е. на тези, които стимулират и укрепват здравето. „Промяната” е ключова дума за осъществяване на промоция на здравето – промяна на здравните знания, ценности, мотивация, поведение.

Здравословният стил на живот на обществото (в частност подрастващите) се определя като конкретен тип система от жизнени дейности, насочени към съхранение и подобряване здравето на отделния човек. Той е синтезиран израз на типичните за даден човек или група черти на позитивно поведение – поведение, което трябва да предпазва индивида от вредното влияние на тютюнопушенето, злоупотребата с алкохол, зависимостта от лекарства, наркотици, самоубийствата (Борисов и кол., 1998).

Експертите на СЗО извеждат като основни елементи на здравословния начин на живот рационалното (здравословното) хранене; адекватната физическа активност; уменията за справяне с дистреса в семейството, в училище, другаде; създаването и

поддържането на дружелюбни отношения в групата, семейството, обществото; изграждането на устойчиво поведение срещу агресията чрез умения за самопознание, самоконтрол, самооценка, себеуважение и самоувереност; добрата лична хигиена; справянето с малките проблеми и др.

Развитието на съвременното технологизиращо се общество се характеризира с ярко изразена настъпателна стратегия за овладяване на природата и стремеж към „минимализиране“ на физическите усилия на хората. Редица автори определят двигателната/физическата активност като „най-здравословния вид активност“. В този смисъл я разглеждат като режим, начин на живот, негов базов компонент.

По данни на Eurobarometer, по критерий равнище на физическата активност на гражданите България, се нарежда на последно място сред страните от ЕС с едва 3% редовно практикуващи спорт и 68% никога неучастващи в спортни дейности. Почти половината от българите са с наднормено тегло (49,5%). Неблагоприятна е тенденцията за все по-нарастващото обездвижване на подрастващото поколение за сметка на засилената интелектуализация в обучението – 51,0% от общата популация е силно обездвижена.

Нивото на физическото развитие и физическата дееспособност на децата и учениците в сравнение с предишните поколения е значително снижено. В „Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Р България – 2012-2022 г.“ като причина за тези неблагоприятни данни се сочи неефективното провеждане на урочната и на извънкласната спортна дейност в училище.

Препоръките за страните членки на Европейския съюз са в посока на реализацията на комплекс от методически, програмни, организационни, ресурсни, законодателни и правно-нормативни условия за привличане и включване на европейските граждани (в различните социално-демографски групи на населението) за системна, балансирана и ефективна двигателна активност.

Препоръките рефлектират и върху популяризирането на прогресивни практики, чрез които се разкриват и оползотворяват нови пространства, подходи, методи и средства, технологии и механизми за увеличаване на честотата, продължителността и интензивността на физическата активност на хората. Те намират отражение и в настъпващите промени в образователната ни система, като налагат нов подход и визия за ролята и мястото на целенасочената двигателна дейност, респективно – формите на физическото възпитание в училище за двигателното развитие, създаването на двигателни умения и навици, утвърждаването на здравословен живот на учащите, включващ и превенция срещу разширяващото се влияние на негативни явления в обществото, като агресия, наркомания, алкохолизъм, отчужденост, апатия.

Доказано е, че физическата активност сама по себе си не може да гарантира добро здраве. Връзката и взаимозависимостта между храненето и двигателна активност са обект на редица изследвания. Като основна причина за увеличаването на броя на децата и възрастните с наднормено тегло и затлъстяване е изведена липсата на баланс между калорийния прием и разхода на енергия посредством физическа активност (Wojnarowska, Sokołowska, 2000).

Според С. Младенова (2008) рационалното хранене и поддържането на адекватна физическа активност трябва да са интегрирани в цялостните училищни здравни програми. Особено внимание при насърчаването на здравословна физическа активност

се обръща на необходимостта училищата да осигуряват на учениците си възможност, ориентиране и подкрепа в консумацията на здравословна и питателна храна при достатъчно време за хранене и за междучасия, както и се препоръчва храната да не се използва като награда или наказание.

В проведено изследване се твърди, че понастоящем повечето училищни инициативи, целящи повишаване нивото на физическа активност, са успешни единствено в рамките на учебния ден (<https://eduset.net/tools/modeli-za-povedencheska-modifikaciya>). Изтъква се фактът, че голяма част от промотираните физически дейности в училищата имат за единствен фокус активности, които са свързани с двигателното обучение и подобряването на физическата дееспособност. Счита се, че такива програми може и да не генерират положително отношение към физическата активност и да не предизвикат дългосрочни поведенчески промени. Прави се изводът, че е „*по-важно програмите да се фокусират върху насърчаване на положителното отношение на учениците към физическата активност с надеждата, че така ще бъдат повлияни общите ѝ равнища, а оттам ще се постигне ефект и по отношение на фитнеса (физическата годност)*”.

Успешните практики се свързват с прилагане на подходи и форми на двигателната дейност, като предлагане на допълнителни занимания по физическо възпитание (клубна спортна дейност, избираема подготовка, факултативна подготовка, удължено голямо междучасие, час за спортни дейности, паузи за физическа активност през учебния ден, проектни дейности и др.). В такъв контекст могат да се изведат и някои важни за практиката насоки:

- В инициативите за физическа активност да се прилага многокомпонентен подход, включващ промяна на училищната среда, промяна на учебната среда и инкорпориране на компонент семейна среда.

- Да се използват стратегии, подходи, които комбинират обучителни програмни елементи, както и елементи от околната среда, например форми, обхващащи други предмети освен физическо възпитание, които да ангажират учениците с двигателни дейности на открито.

- Да се инициират дейности, свързани с физическа активност, които са забавни и имат за цел учениците да се чувстват добре, да добият увереност и да се забавляват.

- Да се осигуряват възможности за изпробване на разнообразни дейности, включително такива, които биха били по-приятни за ученици с по-скромни физически способности, например – скачане на въже, креативни дейности като танците и др.

В. Иванова (2007, 2008) описва модели за здравна промоция, апробирани във физическото възпитание на учащи – ученици и студенти, като споделя практическия опит от контекстното им приложение.

- Чрез модела *Социално заучаване*, свързан с метода „*моделиране*”, се цели директно подражаване на поведението, без предварителна промяна в мотивацията на целевата група. Този модел насочва към срещи с популярни и ценени личности, които с положителния си пример за здравно поведение биха повлияли върху търсената цел.

- Моделът *Избягване на „когнитивен дисонанс”* категорично изключва в практиката да се рекламират вредни за здравето продукти като алкохол, цигари, нездравословни храни и др. при протичането на спортната проява.

- Прилагането на Модела *Социална имунизация* предполага предизвикани учебни

ситуации и дискусии по отношение на рисковите за здравето фактори. Разширяването на знанията на учениците по различни здравни проблеми би могло да се постигне например чрез двубой между аргументите „за“ и съответно – контрааргументите “против” предварително определен за предмет на дискусията вреден навик.

- Към *Модерните методи за въздействие* се отнасят съвременни фитнес системи, технически средства, тренажорни устройства и др., чието използване подпомага ориентирането в знанията, изпълнението, приложението на физическите упражнения в ежедневната практика.

- Моделът *Контрол на дистреса* се реализира от специалист в подходящо организирана от него среда. Обучението може да бъде както индивидуално, така и групово. Цели се обучаваният да усвои подходящи за справяне със стреса техники, методи, подходи и умения за прилагането им в нови, вариативни условия.

- Подобният модел *Контрол на състоянието* е свързан с подобряване на психо-физическата годност чрез възпитаване в способност за саморегулация за справяне в критични и проблемни ситуации.

- Моделът *Промотивни дейности* е насочен към обогатяване на опита, практическа реализация на усвоеното при здравно-образователните дейности. Като пример може да се посочи хигиенизирането на околната среда; контролирането на реда и режима в училище, конкретно – на двигателния и начина на хранене и др.

В „Мениджмънт на проекти в образованието“ Е. Лавренцова подчертава, че проектно базираните форми и методи в педагогиката имат дългогодишна предистория (Лавренцова, 2009: 60). В дидактически контекст В. Петрова (2003) разглежда проектната дейност като връзка между теорията и практиката. В монографията си „Работата по проект при запознаване с природната и обществената среда в I-IV клас“ представя предимството на обучението на ученици чрез проектната дейност като отговор на нарастващата необходимост от търсене и използване на разнообразни педагогически технологии, ориентирани към личността на учещия и неговата потребност от откривателство и креативност.

В. Иванова отбелязва, че „*За контекстно обучение чрез проекти е необходимо да се създадат условия, които да предизвикат интереса, активността, самодейността на изпълнителите. Продуктът на дейността – материален или идеален е нужно да има лично и социално значение в ясноопределена връзка със заниманията, средата*“ (2008).

Според Е. Иванов (2015) политиките за здравно образование, които се фокусират върху диетата и физическата активност, трябва:

- Да предоставят знания и умения и да помагат за развиването на връзки между подходящата диета, физическата активност и здравето.

- Да се занимават със здравословните методи за приготвяне на храна и нейната консумация, като съществен и приятен аспект на живота.

- Да позволят на учениците да имат възможност да практикуват важни умения, като вземане на решения относно храненето и нивото на физическа активност.

- Да позволят на учениците да идентифицират не само бариерите през тяхната физическа активност, но и решенията за тяхното преодоляване.

- Да предоставят медийна и маркетингова грамотност на учениците, особено по отношение на различни храни и безалкохолни напитки.

• Да включват учители, които са получили възможно най-доброто обучение и притежават знания и умения, необходими за ефективно предаване на здравните послания към учениците.

Проучванията доказват, че програмите често не адресират в достатъчна степен бариерите, които пречат на постигането на добро равнище на физическа активност на децата (Младенова, 2008). За да бъдат различните интервенции успешни, от голямо значение е експертите да използват гледните точки на родителите и наставниците относно това, което подпомага или възпрепятства на участието на децата във физическа дейност.

Установено е, че децата участват с далеч по-голямо желание и удоволствие в случаите, когато техните родители одобряват и подкрепят дейността им (Woynarowska, Sokołowska, 2000). Проучванията също доказват, че родителите одобряват и подкрепят дейности, които са лесно достъпни, реализират се в безопасна среда и предлагат възможности, на които и другите членове на семейството да могат също да се наслаждават. Успешни стратегии в този контекст са:

- Включване на родителите в планирането и предлагането на дейности за децата.
- Работа с родителите за определяне характеристиките, които според тях правят едно пространство сигурно и безопасно за техните деца.
- Информирание на родителите за всички физически дейности, които са достъпни за техните деца.
- Предоставяне на родителите на информация за физически дейности, в които цялото семейство може да участва.

Когато се оформя дадена програма в училището, тя следва да адресира стандарти по отношение на хорариума (брой часове) физическа активност, заложен като минимален за децата. По препоръка на Световната здравна организация подрастващите не бива да имат по-малко от 150 минути физическа активност на седмица. Но училището може да предостави възможност за повече часове, като например не заложи само този минимум от време, прекарано във физическа активност, но и по един допълнителен час преди началото и след края на учебните занятия.

„Пътища за здраво бъдеще“ е реализиращ се през 2018/2019 учебна година проект в НУ „Д. Благоев“, град Стара Загора по инициацията от Министерството на здравеопазването национален конкурс „Посланици на здравето“. Участници в проекта са учениците от IVа клас (с класен ръководител Радостинка Стоянова) и IVб клас (с класен ръководител Даниела Пенчева) и учител възпитател Жена Атанасова и за двата класа – главен инициатор за осъществяването на проекта.

Негова основна цел е популяризиране на здравословния начин на живот и физическата активност *по интересен и забавен за учениците начин*.

Кореспондирайки с целта, очакваните резултати при приключване на проекта са свързани с разширяване на приложните знания на децата за здравословното хранене. Силен акцент е активизирането на спортните занимания на учениците и разнообразяването на практикуваните от тях двигателни активности.

Важен момент в цялостната организация и осъществяване на планираните проектни дейности е взаимодействието със семействата на децата. Например – една от задачите по проекта е всяко дете, съвместно със свой родител, да сготви здравословна храна и да участва в кулинарно шоу. Интерес у децата предизвиква изискването

описанието на използваните рецепти да се представя под формата на комикс със снимки.

Продукт на проектната дейност на учениците е готварската книжка „Да сготвим нещо вкусно!“. В нея децата включват избрани рецепти от тези, които са изпълнени съвместно с родителите. В края на книжката са отредени и допълнителни страници, предвидени за дописване с авторски рецепти. По този начин всяка книжка представлява подарък и емоционален символ за тях, който винаги ще ги връща към преживяното в този проект.

Друга задача за участващите в проекта деца е да изработят постери за полезните и вредните храни. За изпълнението ѝ улеснява предварително подготвената информация от тях и насоките от учител на тема за състава на храната и здравословното хранене. Под мотото „Мисия за едно здраво бъдеще“ учениците представят тези постери пред по-малките си съученици.

Особен интерес за участниците в проекта предизвиква обсъждането в среща-разговор на въпроси, свързани с наднорменото тегло, подходящите физически упражнения, чрез които да се редуцира мастната тъкан и изгради мускулна маса, с преподавател от Педагогически факултет на Тракийски университет, като дейност на създадения клуб „Здраве“.

Основни дейности по проекта са организирани занятия по „Зумба“ и скачане на въже, които допринасят за разнообразяване на извънурочните форми на физическо възпитание. За интереса към тези активности свидетелства включването и на ученици от други класове, които не са участници в проекта.

По време на протичането на проекта се обръща специално внимание на приема на вода. В тази връзка се използва приложението “Water drink remind“, напомнящо за нуждата от ежедневния и с подходяща честота прием на водата.

С ентузиазъм учениците са и участници във викторина, която допълва познанията им по различни здравни проблеми. Показаните знания са и своеобразен индикатор за постигнатия ефект от дейностите по проект „Пътища за здраво бъдеще“. Положителните резултати се потвърждават и чрез отговорите на учениците в проведеното от нас анкетно проучване след приключване на проекта.

Анкетираните деца, участвали в проекта, са 27, от които 15 – момичета и 12 – момчета, със средна възраст 10,3 години.

На въпроса „Спортувате ли?“ 17 са отговорили положително (7 момичета и 10 момчета). Само в училище спортуват 6 (5 момичета и 1 момче). Не спортуват 4 от анкетираните (3 момичета и 1 момче).

Заниманията по „Зумба“ посещават 12 деца (8 момичета и 4 момчета).

По-големият дял от анкетираните (общо 16 деца) посочват, че спортуват семейно с родителите, предимно плуване, колоездене, бадминтон на открито (федербал) и туризъм.

Най-висок е дялът на анкетираните, които семейно спортуват веднъж седмично (8 деца); 4 спортуват 2-3 пъти седмично; също толкова посочват, че спортуват само веднъж месечно. Висок е процентът (41%) на тези, които не спортуват семейно – 11 деца (4 момичета и 7 момчета).

Интерес за нас представлява отговорът на въпроса „Как определяте здравето си?“. Като „отлично“ посочват по-малко от половината деца – 10 (7 момичета и 3 момчета).

Най-голям е делът на тези, които го определят като „добро“ – това са останалите 17 деца.

В следващия въпрос се съдържа и отговорът на проблема „Какво бихте променили в ежедневието си, за да подобрите Вашето здравословно състояние?“. 9 от анкетираните биха променили единствено хранителния си режим (5 момичета и 4 момчета). По-често биха спортували 8 деца (поравно момичета и момчета), а 10 (6 момичета и 4 момчета) биха съчетали промяната в хранителния си режим с тази на честотата на спортуване.

Критичното отношение на децата се потвърждава от факта, че нито едно от тях не посочва, че няма необходимост от промяна в начина си на живот, защото счита здравето си за отлично или добро.

Отговорите в анкетата показват, че децата имат точна оценка за здравето си, могат да конкретизират здравните си проблеми и да посочват пътища за преодоляването им. Считаме, че за това са допринесли и интересните и забавни дейности по проект „Пътища за здраво бъдеще“, което е силен мотив да се кандидатства и във втората фаза на конкурса на МЗ. В нашето изследване на здравния статус физическото развитие и физическата дееспособност на учениците, участници в проекта, се очертава нуждата да продължи да се работи по посока оптимизиране на здравословния им начин на живот.

Прилагането на интересни, разнообразни, предизвикващи любопитството на децата и желанието им за участие дейности е доказателство, че има много неоползотворени възможности пред педагогическото взаимодействие в съвременното българско училище.

Извършената от нас изследователска работа показва, че е необходимо:

- Увеличаване на разнообразието на дейностите, свързани с физическа активност, които се предлагат в рамките на учебния ден.
- Включване на елементи на поведенческа промяна от вида на целеполагане и самостоятелен мониторинг, заедно с допълнителни възможности за физическа активност.
- Насърчаване на учениците да поемат отговорност за активно участие в двигателните дейности, стимулиране на свободния им избор.

Такива инициативи биха съдействали за очертаването на интереса и предпочитанията към моделите за здравна промоция, идентифициране на бариери пред участието на децата в дейности, утвърждаващи здраве и предлагане на промени, които да повишат и задържат високи нивата на тяхната активност.

## ЛИТЕРАТУРА

- Борисов, В., С. Попова, Л. Георгиева, К. Шопова. (1998). *Промоция на здравето*. София: „Арсо“.
- Иванова, В. (2007). Аспекти на модела за промоция на здраве в обучението по физическо възпитание на ученици и студенти. В: *Годишник на Педагогически факултет*, Стара Загора: Тракийски университет, том 8, 36-51.
- Иванова, В. (2008). Базови аспекти на проекта “Моделите за здравна промоция при физическото възпитание и спорта в училище”. *Спорт & наука*, кн. 2, 66-70.
- Иванова, В. (2008). Контекстното обучение чрез проекти в професионалната подготовка на студенти. *Научни трудове на Русенския университет*, Русе:

- Русенски университет „А. Кънчев“, том 47, серия 5.4, с. 223 – 226.
- Иванов, Е. (2015). *Промоция на здравето в училищна възраст (медико-социални и медико-педагогически проблеми)*. Дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „Доктор“. София: МУ.
- Колева, Н. (2002). *Училищна хигиена и здравно образование*. София: УИ.
- Лавренцова, Е. (2009). *Мениджмънт на проекти в образованието*. Стара Загора: Тракийски университет, ДИПКУ.
- Младенова, С. (2008). Началните учители за статута, организирането и провеждането на здравното образование в българските училища. *Управление и образование*, кн.3, том. 4, 186-191.
- Петрова, В. (2003). *Работата по проект при запознаване с природната и обществената среда в I – IV клас*. Ст. Загора: ТрУ – Педагогически факултет.
- Ivanova, V. (2007). Models of health promotion in physical education and sports. *Физичка култура*, Скопје, Р Македония, 35 (1), 185-188.
- Woynarowska, B., M. Sokołowska (2000). (ed.) *Szkoła promująca zdrowie*. Warszawa: KOWEZ.

#### **Нормативни документи**

- Заповед РД09 – 1111/ 15.08.2016 г. на Министъра на МОН за обучение в учебния час по спортни дейности.
- Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022.*  
[mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia\\_2012-2022.pdf](https://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf)
- WHO (1998). *Health Promotion Glossary*. Geneva: WHO.

#### **Електронни източници**

- <https://eduset.net/tools/modeli-za-povedencheska-modifikaciya> (последно посещение на 26.06.2019 г.)

#### ***Росица Иванова Димитрова***

Педагогически факултет  
Тракийски университет - Стара Загора  
България  
Специалност „Предучилищна и начална училищна педагогика“, 2 курс

#### ***Rositca Ivanova Dimitrova***

Faculty of Education  
Trakia University - Stara Zagora  
Bulgaria  
Bachelor's Degree Programme in Preschool and Primary school Education, 2<sup>nd</sup> year

e-mail: [rositsa.i.dimitrova@abv.bg](mailto:rositsa.i.dimitrova@abv.bg)

**Рецензент:** доц. д-р Веселина Иванова