

School for Teachers
Училище за учители

СПОРТ И ЗДРАВЕ В 7. СОУ „КУЗМАН ШАПКАРЕВ“ – БЛАГОЕВГРАД. ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ КАТО НАЧИН НА ЖИВОТ

Илияна Янева, Лилия Стоянова
7. СОУ „Кузман Шапкарев“ – Благоевград

Резюме. Статията представя постигнатото до момента, както и бъдещите перспективи в областта на развитието на спорта в СОУ „Кузман Шапкарев“ – Благоевград. Друга засегната тема е здравословното хранене, където, благодарение на информация от специалисти, учениците биват информирани за нуждата от приемането му като начин на живот.

Keywords: healthy lifestyle, sports, tennis, students, secondary school education

Училище на шампиони. Днес, повече отвсякога младите хора имат нужда от модели на подражание. Училище, което е възпитало десетки велики спортисти, може спокойно да се нарече „Училище на шампиони“. Гордост и слава будят имената на Димитър Бербатов и световния шампион и рекордьор на Гинес по канадска борба Георги Гайдарджиев. Сред големите спортисти са и Тодор Козлодеров и Атанас Янчев – многократни медалисти на световни и европейски първенства по таекон-до, Ива Михайлова – едно от имената на тениса, които провокират следващи спортни традиции.

Спортът като традиция. Вече 16 години училището успешно осъществява подготовката по тенис на най-малките ученици от начален етап, започнала през 1998 година под егидата на Международната федерация по тенис. Малките тенисисти показват завидни умения в ежегодните спортни турнири родители – дете на празниците, организирани от професионални треньори. Тенисът е аристократичен спорт, който развива не само двигателни качества. Той дава самочувствие и надежди, че сред стотиците малки тенисисти на Седмо СОУ се крият бъдещите Цветана Пиронкова и Григор Димитров.

Ежегодно в края на октомври огромният училищен двор се изпълва с жизнерадостния смях и глъч на стотици ученици и техните родители и учители на спортния празник „Спортувай редовно, живей здравословно“. Празникът се провежда под егидата на Димитър Бербатов. Информационна кампания на Националния център по опазване на общественото здраве. Проектът подкрепя идеите на Конвенцията на ООН за правата на детето и е част от национален план на България,

приет от Министерски съвет, който има за цел да изпълнява тази конвенция. Партньор на инициативата е фондация „Димитър Бербатов“. На големия традиционен празник училището кани за демонстрация всички спортни клубове в града и така учениците откриват своя спорт. Тръгват по стъпките на гъвкави гимнастици, ловки тенисисти или многократните шампиони по бейзбол „Бизоните“, волейболисти, баскетболисти, футболисти, колоездачи и плувци. Няма място за купите в училищното фойе, а медалите натежават по крехките детски рамене.

Здравословно хранене. Начинът, по който се хранят европейските деца днес, буди тревога. Европа е изправена пред епидемия от затлъстяване: едно от всеки пет деца е с наднормено тегло, като този брой нараства с 400 000 всяка година. Съществен е и проблемът на деца, страдащи от недохранване, лоша имунна защита и други сериозни заболявания. Поради тази причина през 2006 година Европейският парламент и съвет препоръчва една от осемте ключови компетенции за учене през целия живот да бъде: „Умения за подкрепа на устойчивото развитие, осмисляне на взаимоотношенията човек – среда и умения за здравословен начин на живот“.

Индустриализацията и глобализацията ни доведоха до свръхдинамично и стресово ежедневие. Въпреки технологичното развитие в медицината сме свидетели на все по-чести и опасни за живота ни заболявания. Най-често допускани грешки при грижите за детето са именно неадекватно хранене, самолечение и полипрагмазия (прекомерен прием на химични лекарства) и неадекватен двигателен режим.

Българинът живее средно пет години по-малко от останалите граждани на Европейския съюз. България е и на едно от първите в света места по детска смъртност!

Именно това провокира в 7. СОУ „Кузман Шапкарев“ да бъде представена лекция на тема „Защо е важно да сме здрави?“. Специален гост и лектор на инициативата бе Вили Хубенова, която е основател на академия „Био Здраве“ и бизнес консултант по здравословен начин на живот.

Целта на образователната лекция бе да се популяризира здравословното хранене като начин на живот, защото то е ключ към добро здраве и успех в училище и извън него.

В обучителния процес се включиха учениците от петите и седмите класове, както и много учители.

Под формата на лекция-беседа бяха разгледани темите за енергията на храната, силата на водата, активността и движението.

По време на събитието в рамките на един учебен час 70 ученици бяха запознати с това до какво водят небалансираното хранене и нездравословният начин на живот, бързото хранене с вредни продукти и липсата на спорт в ежедневието.

Лекторът започна лекцията си с въпроса: „Какво е здраве според Световната здравна организация?“. Тя подчерта, че „здравето е състояние на пер-

фектно физическо, психическо и социално благополучие, не е само липсата на болест или недъг“.

Учениците бяха запознати с основните принципи на здравословното хранене според най-новите тенденции на холистичната медицина. Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене. Храната на подрастващите е свързана пряко с тяхното здраве. Бе цитиран Сервантес: „Здравето на тялото ни се кове в ковачницата на нашия стомах“. Хранителните вещества са тези вещества, които, поети чрез храната, организмът може да използва за задоволяване на енергийните си нужди или за производство на тъкани. Затова е изключително важно да изберем качествените храни на пазара, който е зает от предварително подготвени, пакетирани храни и продукти. По-високата консумация на обработени и фаст фуд храни е причината за наднорменото тегло и проблемите със сърдечносъдовата система, до които то води в 80% от случаите.

В този период на бързо усъвършенстване на двигателни функции, говор, психика, разширяване на социалните контакти, познавателните възможности, стабилизирането на функциите на всички органи и системи и изграждането на имунната система е от изключителна важност ежедневно да се приемат всички необходими хранителни вещества: вода, белтъчини, мазнини, въглехидрати, минерали, витамини.

Експертът посъветва учениците да избягват трите бели отрови: сол – да бъде заместена с морска или хималайска, захар – да се приемат мед, кленов сироп вместо нея, бяло брашно – да бъде сменено с пълнозърнесто; да заменят белия рафиниран ориз с нерафиниран; да употребяват зехтин вместо олио, както и всеки ден да консумират по една шепа сурови ядки – бадеми, тиквени и слънчогледови семки, лешници, те ще повишат успеха им в училище. 80 % от храната трябва да е представена от пресни плодове и зеленчуци. Сред другите препоръки са консумирането на повече риба и ежедневното приемане на биологично активни хранителни добавки.

Силен интерес, проявен от страна на учениците, се усети при разглеждане на темата за значението на водата за тялото и нейните лечебни свойства. Те зададоха въпроси: „Каква вода да пием?“, „Какво е сребърна вода? “.

Консултантът по здравословен начин на живот аргументирано обясни за необходимостта да се консумира вода в здравословни количества, като препоръча да бъдат избягвани газирани и тонизиращите напитки. Тялото ни съдържа 75% вода. Това уникално химическо съединение се среща във всеки наш орган. Например нашият мозък съдържа 85% вода, кръвта ни – 90%, черен дроб – 90%, дори костите ни съдържат 35% вода. За полезното действие на сребърната вода бе цитиран Нобеловият лауреат проф. Зейнер, според когото приемането на оптимални количества алкална вода може да се сравни с включването на втора имунна система.

В третата разгледана тема бе подчертана необходимостта от движението и физическата активност и тяхното благотворно влияние върху здравето. Дългото

стоене пред телевизора следва да бъде изместено от спортни активности и време сред природата. Като се има предвид заседналият живот, който водят децата ни, спортът вече е по-скоро необходим, отколкото препоръчителен. Упражняването на някакъв вид спорт не само подпомага физическото развитие на детето, но и подкрепя физиологичното му израстване. Спортът развива качества като постоянство, самостоятелност, укрепва самочувствието, умения за работа в екип и като цяло подобрява физическото и психическото здраве на децата ни.

По време на лекцията-беседа децата записваха в подарените им тефтери основни препоръки, които трябва да спазват, за да растат здрави и умни.

Целта на мероприятиято е опитът от срещата със здравния експерт да се мултиплицира, за да може това събитие да бъде последвано от още много такива. Силният интерес, проявен от учениците към темата за здравословното хранене, е причина за продължаването на дейностите и през учебната 2014/2015 година. В училищната програма в часа на класния ръководител ще бъде представена лекция за здравословния начин на живот (хранене и физическа активност) от Теодор Димитров – доброволец, завършил АУБ в Благоевград и постигнал завидни резултати в областта на спорта и собственото развитие като тяло, дух и интелект. Проявената му креативност впечатли както представителите на училищното настоятелство, така и всички учители и класни ръководители, които пожелаха неговото партньорство.

В часовете по биология и здравно образование, химия и опазване на околната среда и физическа култура и спорт учениците получават основни знания, но мотивацията им да ги използват води до развиване на тяхната интелигентност.

Несъмнено здравето е основен приоритет за всеки от нас, но даваме ли си сметка за това, че то е в собствените ни ръце? Има какво да научим... Не бива да забравяме съвета на Хипократ: „Нека храната бъде ваше лекарство, а лекарството – ваша храна!“. Само тогава ще изглеждаме добре, ще се чувстваме красиви и уверени в себе си, защото животът е прекрасен!

SPORTS AND HEALTH IN SECONDARY SCHOOL “KUZMAN SHAPKAREV” – BLAGOEVGRAD. HEALTHY DIET AS A LIFESTYLE

Abstract. The paper presents the results and perspectives in the development of sports education in “Kuzman Shapkarev” Secondary School, Blagoevgrad. Another important issue is students’ healthy diet. Specialists in nutrition provide students with information about healthy lifestyle and its benefits.

✉ **Dr. Iliana Yaneva, Dr. Lilia Stoyanova**
Secondary School „Kuzman Shapkarev“
Blagoevgrad, Bulgaria
E-mail: sou7_bg@abv.bg