

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

ПОСЛАНИЦИ НА ЗДРАВЕТО

Ученически съвет и IX^Б, IX^Д, X^А клас
Консултанти: Валерия Димова и Цецка Вълкова – учители
по биология и здравно образование и география и икономика

1. Средно училище „Пенчо П.Славейков“ – София

Резюме. Учениците от 1. СУ, провокирани от неблагоприятната тенденция за увеличаване на затлъстяването при децата, провеждат собствено изследване за разпространението на проблема в своето училище. С наднормено тегло се оказват около 23% от децата. Затова инициаторите на идеята се заемат с разработването на подходящ комплекс от дейности за опазване и възстановяване на здравето. Резултатите показват, че за 5 месеца е намаляла консумацията на бял хляб, на пържените храни и на безалкохолните напитки сред наблюдаваните ученици. Увеличил се е броят на тези, които консумират плодове, зеленчуци, млечни продукти и риба. Намаляла е консумацията на сол. Забелязва се увеличаване на консумацията на вода.

Keywords: obesity, children, action plan, restore health

Идеята за провеждане на мащабна ученическа кампания „Посланици на здравето“, която да осигури на учениците от 1. СУ подкрепа и възможност да се справят със здравословни проблеми, като наднорменото тегло, нездравословното хранене и намалената физическа активност, се заражда в часовете по биология и здравно образование, когато се обсъжда Националната програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014 – 2020. Учениците са провокирани от неблагоприятната тенденция за увеличаване разпространението на затлъстяването при децата и решават да организират проучване в 1. СУ със съдействието на медицинската сестра, учителите по физическо възпитание и спорт и класните ръководители, за да придобият представа за разпространението на проблема в училището. Установяват, че средно 4 – 5 ученици от клас са с наднормено тегло, което прави приблизително 23% от учениците на 1. СУ. Забелязва се и тенденция с всяка изминала година да се понижават показателите при покриване на нормативите по физическо възпитание и спорт, намален е и броят на активно спортуващите извън училище. Повишен е броят оплаквания от нарушения на стомашно-чревния тракт, увеличават се и учениците с диабет. Децата с наднормено тегло изпитват затруднения в общуването със съученици, като често са обект на подигравки и изолация.

Резултатите от проучването водят до извода, че учениците от 1. СУ имат нужда от подходяща информация, ефективен режим на хранене и спорт, подкрепа и позитивна мотивация, както и създаване на условия за постоянство в усилията да постигнат целта си. Воденето на здравословен живот не може да стане за един ден, но може всекидневно да се правят малки и ползотворни крачки към целта. С подходящ комплекс от дейности е възможно да се опази и възстанови здравето на учениците в 1. СУ и те да бъдат научени да се отнасят отговорно към собственото си здраве.

Ученическата кампания „Посланици на здравето“ в 1. СУ се провежда в периода януари – май 2016 година с основна цел да се създаде, приложи и затвърди сред учениците ефективен и работещ модел на хранене и спорт, който включва контрол на телесното тегло, правилни хранителни навици, балансирано и разнообразно хранене и физическа активност. Кампанията стартира с изработване на информационни табла и поставянето им на възлови места в училището. Ученици доброволци попълват анкети с цел проучване на хранителните им навици и двигателната им активност. След консултации с външни експерти по хранене и спорт доброволците си изработват индивидуален хранителен режим и план за спортни занимания и физическа активност. Използва се цялата налична спортна база на училището – плувен басейн, фитнес зала, спортен салон. Ученици от Ученическия съвет, разпределени в 7 екипа, изготвят презентации и постери по следните теми: „Основни принципи на здравословното хранене“, „Вредни храни“, „Рискове на наднорменото тегло“, „Болести, дебнещи от чинията“, „Плодове, зеленчуци и витамини“, „Йога в нашия живот“, „Моят любим спорт“. Презентациите са представени пред ученици от начален, среден и гимназиален етап.

В чест на Деня на здравето се провежда Празник на здравето, отбелязан с курс за здравословна рецепта, кулинарна изложба на здравословни ястия и викторина на тема „Здравословно хранене и двигателна активност“. Проведените туристически походи провокират интереса на учениците към природата и нейното съхранение, опазване и почистване. Ефектът от преживените емоции дава своето отражение върху решението на участниците да отделят повече от свободното си време за дейности сред природата, а резултатът е изготвяне на маршрути и график за провеждане на туристически походи до известни природни и антропогенни забележителности около София през следващата учебна година. Всички дейности по кампанията са осъществени на принципа на доброволчеството с участието на ученици от всички етапи на обучение и с пълната подкрепа на учителите и ръководството на училището.

Предварителните очаквания, че предвидените по кампанията дейности ще променят вредните хранителни навици на учениците и ще създадат устойчив здравословен хранителен режим, съчетан с двигателна култура, бяха потвърдени и доказани след отчитане на резултатите от експерименталното проучване в контролната група ученици. Резултатите показват, че за 5 месеца е намаляла консумацията на бял хляб, на пържените храни и на безалкохолните напитки. Увеличил се е броят на

учениците, които консумират плодове, зеленчуци, млечни продукти и риба. Намаляла е консумацията на сол. Забелязва се увеличаване на консумацията на вода и на времето, отделено за физическа активност и спорт. В края на кампанията е постигнато намаляване на теглото на учениците от контролната група от 2 до 5 килограма.

Към Ученическият съвет на училището е създадена постоянна комисия по здравословно хранене и спорт, която ще организира всяка година дейности за информация и подкрепа на всички ученици, които искат да приложат здравословния модел за хранене. В библиотеката на училището са представени всички материали по кампанията за ползването им от ученици, учители и класни ръководители.

Ученическият съвет и ученици от гимназиален етап в 1. СУ са убедени, че здравословният начин на живот е реално постижим въпреки многото аспекти, които обхваща. Като цяло, живеещият здравословно човек не пуши, поддържа здравословно тегло, храни се с полезни храни и спортува. Воденето на здравословен живот не може да стане за един ден, но може всекидневно да се правят малки и ползотворни крачки към целта – да се повърви малко повече, да се добави плод към зърнената закуска или още една чаша вода към дневната доза.

Елементарни неща, за които не се изисква никакво усилие, но вече са крачка напред към здравословния начин на живот. С подходящ комплекс от дейности може да бъде опазено и възстановено здравето на учениците в 1. СУ и те да бъдат научени да се отнасят отговорно към собственото си здраве. Това беше доказано с успешната ученическа кампания „Посланици на здравето“ в 1. СУ „Пенчо П.Славейков“.

AMBASSADORS OF HEALTH

Abstract. Students of 1st High School, provoked by the unfavorable trend of increasing obesity in children, conducted its own study on the prevalence of the problem in their school. With overweight appeared about 23% of the children. Therefore the initiators of the idea developed an appropriate set of actions to protect and restore health. The results show that for five months the monitored students decreased the consumption of white bread, fried foods and soft drinks. The number of those who consume fruits, vegetables, dairy products and fish has increased. The consumption of salt was reduced. There was an increase in consuming water also.

✉ **The Student's Council and IX^B, IX^D, X^A grades**

Consulted by Ms. Valeria Dimova and Ms. Tzetzka Valkova, teachers
in Biology and Health Education and Geography and Economics

1st High School "Pencho Slaveikov"

Sofia, Bulgaria

E-mail: sofia_1sou@abv.bg