



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта



Проектът „Дунавски младежки фестивал на драконовите лодки“ е финансиран от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закон за хазарта за 2023 - 2025 г. Идентификационен номер на договора:25-00-86/01.12.2023

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ ПО ЧЛ. 10А ОТ ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА ЗА 2023 - 2025 г.

Ключова област:

2. „Младежки инициативи и кампании“

№ НПИМД-КО2-134/2023 - Проект „Дунавски младежки фестивал на драконовите лодки“

Бенефициент: Сдружение „Бокая“

Проектът „Дунавски младежки фестивал на драконовите лодки“ е финансиран от Министерство на младежта и спорта по Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закон за хазарта за 2023 - 2025 г.

УЧЕБНА ПРОГРАМА НА ТЕМА:

“ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ“

2024 г.



I. Анотация

2.1. Цел на приложението

Целта на приложението на обучителната програма „Здравословен живот“ е да достигне до целевата група и заинтересованите страни, които да бъдат активно ангажирани с дейността, като по този начин се гарантира изграждането на един нов метод за осъществяване на първична превенция от неактивно физическо поведение сред младежите. С изпълнението на тази дейност Сдружението ще повиши познанията на младите хора за стимулиране на здравословния начин на живот. Тази обучителна програма ще бъде полезна за голям кръг заинтересовани страни и след приключване на проекта - държавни институции, училища, лечебни заведения, неправителствени организации

В процеса на обучението ще бъдат дадени основни знания за формите и възможностите, с които ще бъдат запознати и включени в дейностите по проекта млади хора с неактивно физическо поведение. Те ще бъдат насърчени за предприемане на мерки за превенция на пасвното поведение. Ще бъдат създадени възможности за преодоляване на това поведение, чрез спорт, което е добавена стойност към обучителната програма.

Основната задача, която си поставяме е да стимулираме креативността на младите хора по проблемни теми от изключителна важност за съвременното общество като така младите хора да изградят умения за социално отговорно поведение, създаване на навици за редовни занимания със спорт, туризъм и физически активен начин на живот, като модел за превенция на различни форми на заболявания, в резултат на което да развият чувствителност по обществено значим проблем, какъвто е воденето на здравословен и природошадящ начин на живот.

Обучението е ефективно средство за насърчаване на младите хора към целесъобразен и пълноценен начин на живот, заемане на активна и отговорна гражданска позиция в обществото.

При съставяне на програмата сме приложили интердисциплинарен подход като стремежът ни е участниците да се получат информация относно ролята на спорта и добрата форма за здравословния начин на живот, не на последно място поради пандемията. - превенции на рисковото поведение и различните форми на зависимости, чрез стимулиране на здравословен и природошадящ начин на живот. - презентиране на нетрадиционни, но интересни за младите хора спортове, като възможности за водене на физически активен начин на живот - информационна кампания за превенция срещу обездвижването и стимулиране на здравословния и природошадящ начин на живот сред младите хора

Екипната работа ще изгради устойчиви контакти между младежите, взаимното опознаване, разбиране за водене на здравословен начин на живот. Чрез проектните дейности ще подкрепим реализацията на младежите, ще усъвършенстваме уменията им, свързани с пригодността за участие във физически дейности, ще изградим у тях по-положителни нагласи към изконните ценности.



2.2. Предварителни изисквания

Предварителни изисквания за усвояване на учебния материал са общи знания и умения по обществени и хуманитарни науки, които формират база за усвояване на използваната терминология и методите на преподаване.

2.3. Използвани методи на преподаване

Методите, които ще се използват в хода на реализиране на дейността, са:

- обучителен семинар - провокира интереса на младите хора към здравословния начин на живот
- инфо-карти - онагледяване на проблемите с обездвижването и застоялият начин на живо
- ролеви игри и разиграване на ситуации - чрез включване в активни действия;
- казуси;
- симулации.

Чрез тях най-ефективно ще се достигне до целевата група и ще се гарантира качествено изпълнение на всички предвидени части на обучението. Тези методи ще осигурят възможност на младежите за личностното им развитие на основата на съпреживяването, взаимодействието, диалога, анализа и вземането на решения за действие в различни ситуации.

Очаквани резултати от обучението

С реализирането на дейността очаква да се постигнат следните резултати:

- Организиране и провеждане на 10 учебни семинара на тема „Бъди активен, а не пасивен“ в 10 области от страната - Видин, Монтана, Враца, Плевен, Велико Търново, Русе, Силистра, Разград, Габрово и Ловеч, като във Видин и Русе ще се включат 90 лица, попадащи в пряката целевата група на проекта и още 240 души от различни възрастови групи от минимум 15 години.
- Повишаване на запознатостта на целевата група, заинтересованите страни и гражданите с проблемите за липса на водене на здравословен начин на живот и на физически пасивното поведение;
- Насърчаване предприемането на мерки за превенция на пасивно поведение сред младите хора;
- Създаване на мултипликатори на практики и мерки за превенция на това поведение.

С реализирането на тази дейност ще бъдат запознати и включени в дейностите по проекта млади хора с неактивно физическо поведение, които ще бъдат насърчени за предприемане на мерки за превенция на пасивното поведение. Ще бъдат създадени възможности за преодоляване на това поведение, чрез спорт, което е добавена стойност към проектното предложение.- Създаден график и програма за провеждане на Младежки форум

- Осигурена логистика за провеждане на младежки форум, вкл. наем на учебни зали, оборудване.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министерство на младежта и спорта



- Организиране и провеждане на 2 младежки форума с общо 90 младежи във Видин и Велико Търново.

II. Разпространение на обучението

Обучението е насочено към целева група младежи диференцирани в 3 възрастови групи:

- на възраст от 15 до 19 години
- на възраст от 20 до 24 години
- на възраст от 25 до 29 години

В целевата група ще бъдат включени минимум 10% лица в неравностойно положение (рисково поведение; социални, икономически и образователни трудности; културни различия; лица с различни форми на увреждания; здравословни проблеми и др.).

III. Учебно съдържание

| | |
|---|-----------|
| МОДУЛ 1. Здравословен двигателен режим и почивка | 4 |
| 1. Здравословен начин на живот | 4 |
| 2. Здравословен хигиенен режим | 6 |
| 3. Правилните стъпки към здравословен начин на живот | 16 |
| 4. Съвети за здравословен начин на живот | 20 |
| 5. Как влияе на човека, времето прекарано сред природата? | 24 |
| 6. Мотивация за здравословен начин на живот | 28 |
| 7. Двигателна активност. Влияние на физическите упражнения върху организма | 32 |
| МОДУЛ 2. Здравословно хранене чрез правилно комбиниране на полезни храни | 37 |
| 1. Хранене, хранителни вещества и продукти | 37 |
| 2. Здравословно хранене | 40 |
| 3. Здравословните храни | 42 |
| 4. Видове метаболизъм и как да го събудим с първата закуска | 44 |
| 5. Как да комбинираме храните, за да се храним здравословно? | 46 |
| МОДУЛ 3. Позитивното мислене и недостъпността за стреса | 55 |
| 1. Контрол на стреса | 55 |
| 2. Позитивното мислене и здравето | 65 |
| 3. Възможности за справяне със стреса от ежедневието | 71 |
| 4. Как онлайн обучението промени живота на днешните тийнейджъри? | 74 |
| 5. Управление на стреса и работа с различните психични състояния | 77 |
| МОДУЛ 4. Здравословни психо-емоционални практики | 82 |
| 1. Психосоциална подкрепа | 82 |
| 2. Психичното здраве на децата и младите | 83 |
| 3. Психосоциални потребности и психосоциална подкрепа | 86 |
| 4. Фактори и условия за реализиране на психосоциална подкрепа в група | 88 |
| 5. Холистичният подход към здравето и благосъстоянието | 89 |
| 6. Холистична терапия | 91 |
| Практически съвети | |



IV. Използвани учебно-технически средства

| Наименование на Учебно-техническото средство | Използвани учебно-технически средства по вид на занятията | |
|---|---|--------------------|
| | Обучителни сесии | Казуси и симулации |
| 1. Учебни материали/пособия, брошури, инфо карти/ | X | X |
| 2. Мултимедийни системи за презентирание | X | X |
| 3. Интернет | X | X |

V. Препоръчителни материали и нормативни източници

5.1. Източници на информация:

- <https://zbut.bg/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD-%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%BC-%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4-%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%B0-index3295.html>
- <https://zdravosloven.com/portal/statii/healthly-mountain-routine-1360.html>
- <https://www.forlife.bg/vreme-sred-priodata-kak-vliya-na-choveka>
- <https://inspiredfitstrong.com/bg/2013/nutrition-bg/6572/>
- Списание LifeGate.
- <https://www.flp.bg/bg/blog/?article=Positive-thinking>
- https://pedagogika.bg/kak-mozhem-da-pomognem-na-deczata-si-da-se-spravyat-sas-stresa-ot-ezhednevieto/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwh4-wBhB3EiwAeJspNqE0OjAESNF5hCF6T3ygKQEuAim-j4d9LyjIgwJR8RmCbYqA4syGhoCCd8QAvD_BwE
- <https://www.unicef.org/bulgaria/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%BE-%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%B8-%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%B0-%D1%89%D0%BE-%D0%B5-%D1%82%D0%BE>