



Programme co-funded by the
EUROPEAN UNION

Проект
„Спортът като култура и начин на живот“
CCI № 2007 CB16IPO008

**«За твоето здраве по-добре е да износиш обувки,
отколкото възглавница»
(източна мъдрост)**

Проект „Спортът като култура и начин на живот“ е разработен от ПЪРВО ОСНОВНО УЧИЛИЩЕ „ИВАН ВАЗОВ“ Свиленград в партньорство с основно училище MARTYR TEACHER ADNAN TUNCA HEARING-İMPAIRED.

Основната цел на проекта е подобряване на спортната инфраструктура и създаване на по-добри условия за местните общности за практикуване на спорт; междукултурен обмен и комуникация; С изпълнението на проекта се цели установяване на дългосрочни партньорства между двете училища партньори и въвеждане на здравословен начин на живот за ученици, учители и родители;

Основните дейности, предвидени по проекта са свързани с подобряване на спортната инфраструктура на двете училища, проучване на състоянието, анализ и разработване на стратегия за изграждане на навици за здравословен начин на живот на ученици, учители, родители, организиране на срещи и съвместни събития с партньорите.

- Да знаем какво е състоянието
- Да анализираме
- Да очертаем пътя на здравето

Състоянието:

- Хранителният режим на учениците не отговаря на препоръките за здравословно и балансирано хранене;
- Консумацията на месо и месни продукти е по-ниска от препоръчаната норма;
- Консумацията на зърнени храни е висока, което е характерно за хранителните навици на цялото население в България, като се изразява предимно в употребата на хляб и хлебни продукти;

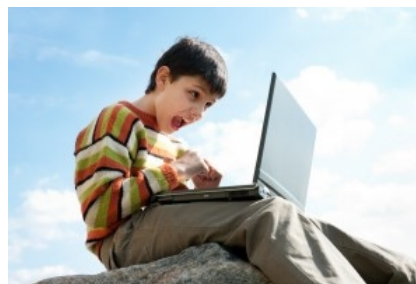


- Консумацията на пълнозърнест е с тенденция за увеличаване;
- Консумация на мляко и млечни продукти е под препоръчаната норма;
- Консумацията на риба е близка до препоръчаната норма;
- Недостатъчен е приема на плодове и



зеленчуци;

- Сравнително нисък е приемът на сол;
- Липсата на желание за столово хранене, студените, сухи тестени закуски и хамбургери са предпоставка за заболявания на храносмилателната система
- Запазва се тенденцията за увеличаване броя на учениците с наднормено тегло;



- Продължителен е престоя пред компютърния екран, който води до обездвижване, зачервени очи, главоболие и др.
- Недостатъчна е физическата активност на учениците

- Дневният режим на учениците е с информация претовареност и недостатъчно време за сън.

Целите:

- Да дефинира здравословния начин на живот
- Да очертае факторите на здравословния начин на живот
- Да посочи обективни причини и допринесе за утвърждаване воденето на здравословен начин на живот
- Да обедини заинтересованите страни и по този начин да гарантира синхронизираните усилия в подкрепа на здравословния начин на живот
- Да спомогне за планиране на ресурси за изграждане на необходимата инфраструктура и материална база, основано на реални нужди, интереси и тенденции на деца, родители и учители, спомагащи за водене на здравословен начин на живот.



Деностите:

1. Създаване на клуб „Здраве” с екипи по класовете
 2. Организиране на дискусии клубове
- Пътят на храната

- Нездравословната храна и вредите от нея
 - Опасностите от булимия, анорексия и затлъстяване
 - За щетите от алкохола, тютюнопушенето и наркотиците
3. Разработване на постери за представяне на резултатите от наученото по време на дискусиите
 4. Събиране на рецепти/менюта за здравословно хранене на учениците издаване на брошура
 5. Изработване на видеоклипове за подготовка на здравословна храна в семейството
 6. Проучване за най-известните спортисти на Свиленград изработване на постери
 7. Среци със спортисти



8. Организиране на състезания „Аз, моето семейство и приятели за здраве”
 - Спортни
 - За приготвяне на храна
 - За знанията за човешкото тяло

Ключът към добро здраве:

Факторите, които влияят върху здравето на човека са различни и оказват различно въздействие върху здравето.

Някои от факторите могат да бъдат променени и тяхното влияние върху застрашаването на здравето да бъде намалено. Такива са така наречените поведенчески фактори: неправилното хранене, недостатъчната физическа активност, употребата на алкохол и наркотици, тютюнопушенето навиги и поведение, които се усвояват в най-ранна възраст.

Как да се храним правилно?

Какви храни да приемаме?

Достатъчно ли се движим?

Правилно ли седим?

Какво да направим ако имаме проблеми с тялото?

Как да организираме дневния си режим?

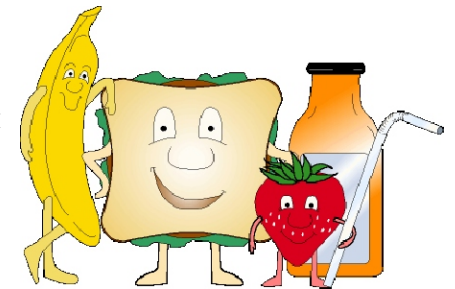
На много от тези въпроси можете да намерите отговори

ТУК

Здравословното хранене

Консумирайте разнообразни храни. Включвайте в своето меню поне по един вид от:

- Зърнени храни (хляб, ориз, макарони, спагети, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и картофи;
- Зеленчуци и плодове;
- Мляко, сирене, кашкавал, извара;
- Месо, риба, яйца, боб, леща, ядки (орехи, бадеми, лешници и др.).



По-малко консумирайте:

- Мазнини (масло, мас, слънчогледово олио, царевично олио, зехтин, маргарин);
- Захарни и сладкарски изделия (бонбони, шоколад, вафли, пасти, торти, баклава, тулумбички, халва, локум и много други) и напитки със захар.

Хранете се бавно и спокойно, в къщи или в добра компания

ХРАНЕТЕ СЕ РЕДОВНО

След дългия нощен сън тялото се нуждае от енергия. Дайте му тази енергия със сутрешната закуска



Изберете за вашата закуска:

- мляко със зърнена закуска и плод,
- сандвич със сирене или кашкавал, сандвич с шунка, яйца,
- чаша прясно или кисело мляко, плодове или натурален плодов сок.

Не пропускайте обяда и вечерята!

Подкрепете се между основните

хранения с пресен плод, натурален сок, зърнени десертни блокчета, сандвич с пълнозърнест хляб.

ЗЪРНЕНИТЕ ХРАНИ СА ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ, защото съдържат витамини, много минерални вещества, които са изключително полезни за здравето

Консумирайте хляб предпочитайте пълнозърнестия пшеничен или ръжен, макарони, спагети, ориз, царевича, овесени ядки, картофи

Предпочитайте картофите варени или печени, по-малко консумирайте пържените картофи и чипс;

Ограничавайте консумацията на пържени тестени храни мекици и понички, баница, тутманик, милинки и др.



КОНСУМИРАЙТЕ ПОВЕЧЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ,



Плодовете и зеленчуците са едни от най-полезните храни. Те са богати на витамини, минерални и много биологично активни вещества, които са необходими за растежа и развитието на организма, за да бъде здрав и устойчив на болести.

Консумирайте плодове и зеленчуци зелени, жълти, оранжеви, червени най-

добре всеки ден, а още по-добре при всяко хранене - в салати, сандвичи, ястия.



Плодовете и зеленчуците ще поддържат вашето тяло стройно от тях не се пълнее, защото съдържат много вода и са бедни на енергия. На-полезно е да се консумират пресни плодове и зеленчуци

ВСЕКИ ДЕН ЯЖТЕ МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Съдържащите се в млякото и млечните продукти калций, белтък и витамини осигуряват растежа на и здравината на костите и зъбите

Българското кисело мляко подобрява храносмилането и подобрява защитата на организма срещу болести.

Мляко и млечни продукти можете да ядете и по 3-4 пъти на ден.



ЯЖТЕ МЕСО, РИБА, ЯЙЦА, БОБ, ЛЕЩА, СОЯ

Те са богати на белтък и са важни за здравето и растежа. Месото и рибата съдържат и един важен елемент, който изгражда червените кръвни телца - лесно усвоимо желязо за да сте силни и с повишено внимание



Рибата съдържа ценни вещества, които подпомагат дейността на мозъка и сърцето. Яжте риба поне един път седмично.

Не яжте много колбаси - те съдържат много мазнини и сол на колбаси, които са вредни;

Яжте боб или леща един - два пъти

седмично;

Ядките -орехи, бадеми, лешници, фъстъци- е хубаво да консумирате сурови

Включете в седмичното си меню поне 5 яйца - в ястия и десерти



ИЗБЯГВАЙТЕ ПЪРЖЕНИТЕ ХРАНИ

Консумацията на голямо количество мазнини води до наднормено тегло и затлъстяване. Ограничавайте употребата на животинските мазнини защото съдържат вещества, които при натрупване в организма могат да



довежат до заболявания на кръвоносните съдове и сърцето.

Внимавайте - чипсът, снакът, тортите, вафлите, колбасите, пържените закуски, сосове, салати с майонеза, макар и «скрити» също съдържат мазнини.

ОГРАНИЧАВАЙТЕ ПРИЕМА НА ЗАХАР, ЗАХАРНИ ИЗДЕЛИЯ

Не само сладкарските изделия и безалкохолните напитки са с високо съдържание на захар.

Те са сладки, правят ни по-енергични, но честата употреба на бонбони, вафл, шоколад, сладки, не е полезна за зъбите и може да доведе до повишаване на теглото.



За да подсладите млякото и чая използвайте пчелния мед.

Пийте повече натурални сокове и вода вместо безалкохолни напитки.

БЪДЕТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ ВСЕКИ ДЕН

За да поддържате нормално тегло, добро здраве и самочувствие трябва да бъдете физически активни поне един час всеки ден.



Нормално тегло се постига чрез баланса на приетата храна и изразходваната енергия, когато спортувате, ходите пеша или извършвате друга физическа дейност у дома.

Наднорменото и

поднорменото тегло могат да станат причина за сериозни заболявания, затова теглото трябва редовно да се следи!

Не стойте много пред компютъра и телевизора.

Играйте и спортувайте забавлявайте се на открито.

Физическите активност и движението предизвикват развитие не само върху мусулите ви, но и подобряват работата на много органи и системи във вашето тяло:

Сърцето нараства равномерно и е способно да изтласка повече кръв за един

удар, да бие по-рядко и по-мощно - това му дава по-дълго време за почивка и възстановяване. Кръвоносната система увеличава и засилва капилярите на мускули и органи и увеличава работоспособността им.

Белите дробове повишават трайно обема си, дишането става по-дълбоко и ефективно.

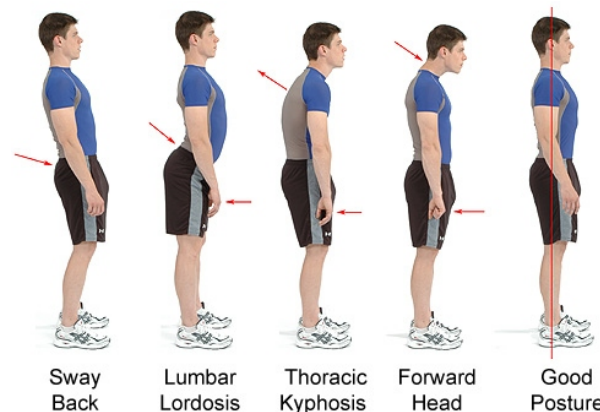
Подобрява се работата на зрителните, слуховите, сетивните (кожа), двигателните и други рецептори.

Увеличава се плътността на костите, подобрява се контролът върху гъвкавостта на ставите.

Подобрява се дишането на самите клетки, което увеличава имунната система и защитната реакция на тялото срещу инфекции.



СТРОЙНОТО И ДОБРЕ РАЗВИТО ТЯЛО И ПРАВИЛНАТА СТОЙКА ВИНАГИ БУДЯТ ВЪЗХИЩЕНИЕ!



Нормалната стойка на тялото е изправена глава, леко издаден напред гръден кош, изтеглени назад рамене, прибран корем.

Възпитавайте у вас навик за правилно телодържане при седене, ходене и стоене!

Докато пишете домашните тялото ви трябва да бъде изправено, главата леко наклонена напред, лактите свободно да опират на масата, краката, свити от коленете внос прав ъгъл, стъпили с цяло стъпало на пода.

Раницата с учебниците не бива да бъде повече от 10-15% от теглото ви. Раницата да се носи на двете рамене.

За профилактика против гръбначните изкривявания са различни видове упражнения:

Висове - висът на шведска стена и дори на обикновен лост влияе изключително добре гръбначния стълб, защото той заема отредената му от природата позиция във фронталната равнина.

Изометрични упражнения

„Изометрично“ е термин, който се състои от 2 думи, а именно „изо“ и „метрично“, които съответно означават „еднакъв“ и „дължина“.



изометричните упражнения се отнасят упражненията, при изпълнението на кои то не се променя дължината на мускулите.

Дихателни упражнения - ако не дишаш правилно и храносмилането не става правилно; ако храносмилането не е правилно и кръвообращението не става правилно; ако кръвообращението не е правилно и мисълта, и чувствата не са правилни.

Самокорекция пред огледало;

Ходене на пети и пръсти , ходене с предмет на главата.

Плътно заставане до стена, максимално изправяне и клекове

Упражнения от колянна опора, лазене и провиране.

Упражнения от колянна и колянна лакътна опора

Упражнения от седеж

Упражнения от лег и тилен лег

Упражнения от тилна и странична лакътна опора

Равновесни упражнения



Внимание!

!!! Преди да се изпълняват каквито и да са упражнения организмът трябва да е подготвен

!!!! Преди да започнете да правите упражнения или комплекси, видени от интернет, или получени от приятели и познати, при вече констатирано гръбначно изкривяване, трябва да се консултирате със специалист. Комплексите от упражнения които ще изпълнявате трябва да са специално предназначена за Вас.

Подробни упражнения за профилактика на гръбначните изкривявания можете да намерите в приложенията към Стратегията за здравословен начин на живот