 **Здрави млади хора, здрава общност**

**Клас:** 9ти

***Учениците изучават компонентите на балансираната диета и следят хранителния и тренировъчния си режим за определен период от време. Определят каква е наличността на здравословни храни в училище, в квартала и у дома. Четат и дискутират статии в медиите за влиянието на начина на хранене върху спортните постижения.***

**Продължителност:** четири занятия от 40 минути

**Цели:**

*Учениците ще:*

* определят какво е „общност“ и какво е мястото им в нея;
* определят какво е здраве и анализират здравната култура в своята общност и у дома;
* изберат тема, свързана с младежкото здраве, по която да направят проучване;
* научат да анализират собствените си здравни навици;
* се научат как да изготвят карта на квартала.

**Материали:**

* листове хартия за писане
* флипчарт
* хронометър или часовник със секундомер;
* копия за учениците от „Анкета за определяне на личната здравна култура“ (Приложение 1)
* тетрадка за всеки ученик, която да се използва като тетрадка-дневник;
* копия за учениците от статията "5 стряскащи факта за децата и тяхното здраве" (Приложение 4)
* хартия за рисуване за картографирането;
* копия за учениците от „Здравна анкета у дома“ (Приложение 2)
* снимка на „Моята чиния “ (Приложение 5), указание за рационално хранене, публикувано от Департамента по земеделие на САЩ
* копия за учениците от „Дневник за начина на живот“ (Приложение 3)
* видеоклип с изпълнение на хип-хоп в YouTube http://www.youtube.com/watch?v=OXs66q1uLPE&feature=related
* материали свързани с физическата активност (вж.“Библиография“)

**Инструкции:**

**Урок 1:**

1. Представете раздела „Здрави млади хора, здрава общност“ като възможност учениците да допринесат за промяна в своите общности, като научат за някои здравни проблеми и предприемат действия за справяне с тях. Обяснете им, че днес те ще се концентрират върху това какво представлява една общност. Обменете идеи с учениците за това какви са белезите на една общност. Например: “Знаем, че общностите могат да се формират от хора, които живеят на едно и също място. Какви са другите характеристики, които определят хората като членове на една общност? (Такива могат да бъдат общите интереси и преживявания, както и расовата или етническата принадлежност.) Напишете на дъската общо определение за целия клас.
2. Изиграйте игра, наречена „Кое е общото“ (инструкциите следват), за да помогнете на учениците да се опознаят по-добре и да изградят връзка на доверие помежду си. Това занимание помага на учениците да се опознаят взаимно, като открият кое е общото между тях и да се усетят като една или повече общности, от които са част.

Игра "Кое е общото": Разделете учениците по двойки на произволен принцип. Дайте на двойките две минути, за да открият три или повече неща, които са общи за тях, освен външните белези като пол, цвят на кожата, коса или очи. Примери за възможни прилики: едни и същи любими неща (предмет в училище, спорт или отбор, цвят или книга), еднакъв музикален вкус, еднакъв брой братя и сестри, и двамата си служат предимно с лявата/дясната ръка, и двамата имат желание да пътуват до Индия или се надяват на световен мир. След като всяка двойка открие три общи неща помежду си, помолете всяка двойка да се присъедини към друга двойка, така че чрез разговор четиримата ученици да открият три общи неща помежду си. Увеличавайте групите, докато обхванете целия клас.

1. Когато класът се събере в неговата цялост, задайте следните въпроси за дискусия:
* Как играта „Кое е общото“ промени начина, по който възприемате понятието „общност“?
* Как можем да преправим определението на класа за „общност“, така че да включим наученото от играта?
* Как чувството за принадлежност към сплотена група ще ни помогне да постигнем целите си?
1. Кажете на децата, че по време на това занимание учениците изследват значението на индивидуалните и колективните задължения в една общност, като акцентът е върху общността в класната стая.
2. Обяснете, че в рамките на тази тема и уроците в нея, учениците ще работят в малки и по-големи групи за изпълнение на различни малки доброволчески проекти свързани със здравето, които ще допринесат за промяна в общността. За да помогнат на общността, учениците трябва първо да осъзнаят, че сам по себе си класът е една микрообщност. Кажете им, че могат да подпомогнат създаването на добра работна атмосфера, като зададат правила за поведение чрез „договор“ между членовете на общността в класната стая.
3. Дайте определение за „договор“ като официално писмено споразумение между страните по него. Кажете на учениците, че договорите ясно излагат очакванията на хората, които са страни по тях. Чрез договора помежду си учениците ще могат да поемат лични задължения в полза на възможно най-ползотворния процеса на учене и съвместна работа.
4. Разделете учениците в групи от трима или четирима и ги помолете да направят списък с 5 или 6 правила или насоки, които според тях са важни и които са съгласни да спазват.
5. Нека всяка група да прочете своя списък. Записвайте предложенията на дъската. Не записвайте дублиращи се предложения. (Примерни предложения: да се показва уважение към другите, като се изслушват, докато говорят; да се поддържа положителна нагласа; да се работи в сътрудничество и всеки да бъде пълноценен член на своята група.) Помолете учениците да определят кои от насоките са най-важни, за да се създаде общност, която работи добре заедно. Отбележете със звезда или с отметка „правилата“, които са най-важни според цялата група. Дискутирайте кои да запазите, кои да обедините и кои да премахнете. Помолете един от учениците да запише окончателното споразумение върху лист хартия за флипчарт, който да се подпише от всички ученици. Оставете го на видно място в класната стая, за не забравят учениците как според тях трябва да се държат в процеса на изграждане на една здрава общност
6. Помолете децата ги да напишат своя собствена, неречникова дефиниция на понятието „добро здраве“. (Забележка: В края на темата учениците ще имат за задача да напишат разширено определение за „добро здраве“.) Помолете няколко човека да прочетат определенията си и дискутирайте. Уверете се, че в определенията им за добро здраве са включени здравословни храни в разумни количества, редовни физически упражнения и сън. Ако учениците не споменат тези елементи, им задайте насочващи въпроси, например: “Сънят компонент на доброто здраве ли е? Защо? По какъв начин?”
7. Раздайте копия от „Анкета за определяне на личната здравна култура“ (Приложение № 1). Напомнете на учениците, че тя е само за тяхна информация, освен ако самите те не решат да споделят отговорите си. Дайте им няколко минути, за да приключат тази задача.
8. Без да изисквате от учениците да разкриват отговорите си, дискутирайте „Анкета за определяне на личната здравна култура“. Обърнете внимание на това, че отговорите, свързани с доброто здраве, са очевидни. Помолете няколко ученици по желание да споделят как са се почувствали, след като честно са отговорили на въпросите.
9. Кажете на учениците, че здравето им е важно за тях самите, за техните семейства, за общностите, към които принадлежат и за държавата. Помолете ги да дискутират защо здравето им е важно за другите. Разгледайте заедно статията "5 стряскащи факта за децата и тяхното здраве". Оставете на учениците няколко минути да прочетат доклада. Може да поискате от някои ученици да прочетат определени точки на глас. Дискутирайте. Какво ги е изненадало? Какво ги е притеснило?
10. Помолете учениците да си избират тема и точка от статията, които трябва да проучат самостоятелно или с партньор. Учениците трябва да открият още три до пет интересни факта по избраната от тях тема, които да споделят с класа по време на следващото занятие. На учениците, които желаят да направят проучване за съня, дайте копия от статията "КОЛКО Е ВАЖЕН СЪНЯТ ЗА ДЕЦАТА" (Дадена в Материали към темата)

**Урок 2:**

1. Представете темата за деня: да се храним добре. Възложете задача, която се изпълнява заедно с партньор. За целта групирайте учениците по двойки на случаен принцип. Помолете всяка двойка да работи с лист и химикалка. Кажете на учениците да направят списък с възможно най-много здравословни храни, започващи с всяка съответна буква от азбуката, които могат да измислят в рамките на пети минути. Оставете на учениците няколко минути, за да планират стратегията си (например да си разделят азбуката наполовина или единият ученик само да записва храните).
2. След като изтекат петте минути, помолете една от двойките да прочете своя списък. Помолете другите двойки ученици да отбелязват с отметка храните, които присъстват и в техните списъци. Разрешете на другите ученици да посочват храни, които не са били прочетени.
3. Дискутирайте дали някои от храните, за които има съмнение доколко са здравословни, са наистина такива. Лазанята например здравословна ли е? (Да). Помолете учениците да начертаят линия под последните записани храни и да оценят списъците си по следния начин: 5 точки за всяка използвана буква от азбуката, 1 точка за всяка здравословна храна. За всяка храна, която не присъства в списъка на друга двойка, запишете допълнителни точки.
4. Задайте следните въпроси за дискусия:
* Как успявахте да се сетите за здравословни храни, когато идеите ви се изчерпваха? (Възможни отговори: Представях си витрината на магазин за плодове и зеленчуци; сетих се за пазара на производителите на селскостопанска продукция, който посетих през уикенда)
* Бихте ли казали, че знаете много, малко или почти нищо за здравословните храни? (На този въпрос ще бъдат дадени различни отговори)
1. Помолете учениците да запишат в своите тетрадки-дневници всичко, което са консумирали за вечеря предишния ден, както и храненията след вечеря- закуската и обяда през днешния ден. Нека да включат в списъка и всички напитки, включително водата.
2. Покажете на учениците „Моята чиния “ (Приложение 5). Във виртуалната чиния присъстват пет групи храни: зърнени, зеленчуци, плодове, мляко и млечни продукти и храни, богати на белтъчини. Поговорете за всяка от групите храни и колко място в чинията ѝ е отделено. Обяснете на учениците, че колкото по-голяма част от чинията заема съответната група храни, толкова повече храни от тази група трябва да присъстват в менюто им.
3. Помолете учениците да означат в списъка си за вечерята към коя група/кои групи принадлежи всяка от храните в него. Някои храни спадат към повече от една група. Лазанята например съдържа продукти, които попадат в групите както на богатите на белтъчини храни, така и на млякото и млечните продукти, на зърнените храни и на зеленчуците. (Храните с ниска хранителна стойност, като газираната вода и захарните изделия могат да се обособят в група „допълнителни“.)
4. Помолете учениците да сравнят списъците си за вечеря с препоръките от рубриката „Моята чиния“. Помолете ги да вдигнат ръка, ако вечерята им е включвала храни от всяка група, която ще назовете (избройте една по една петте основни групи). Попитайте учениците дали се хранят балансирано и задоволяват ли хранителните си нужди? Помолете учениците да посочат група, от която според тях трябва да консумират повече и такава от група, от която трябва да консумират повече.
5. Обсъдете необходимите количества – дажбите за всяка група храни. Пример: зърнени храни = една филия хляб или 1/2 чаша ориз; плодове = една ябълка със среден размер или ¾ чаша сок.
6. Обяснете на учениците, че калориите представляват единици енергия и се съдържат в храната и напитките, които консумираме. Важно е да се консумират/приемат достатъчно калории, за да можем да доставим на организма си енергията, която му е необходима, за да се развиват и да функционират. Но когато консумираме повече калории, отколкото можем да изразходваме, те се складират в тялото във вид на мазнини, а това може да доведе до множество здравословни проблеми. Броят калории, от които се нуждае всеки човек, варират в зависимост от фактори като възраст, ръст, тегло и физическа активност. Наблегнете, че физическата активност е важен компонент от здравословния начин на живот. Припомнете на учениците, че чрез физическите упражнения се изгарят калориите, които поемаме.
7. Раздайте копия от „Дневник на начина на живот“, в който да записвате храната, физическите упражнения, времето, прекарано пред монитора, и съня всеки ден. Кажете на учениците да попълнят дневника с данни за последните 24 часа. Добър ресурс в помощ на учениците при изчисляване на препоръчания прием на калории приложение 4 ТАБЛИЦИ С МАЗНИНИ, БЕЛТЪЧИНИ, ВЪГЛЕХИДРАТИ, КАЛОРИИ

**Урок 3**

1. Започнете час, като припомните на учениците, че храната е толкова основна и необходима, че често служи като метафора при описанието на различни преживявания. Примери: „Върви ми по мед и масло“; „Свеж като репичка“, „Ни лук ял, ни лук мирисал“, „Каймакът на обществото“ и др.
2. Изиграйте играта „Пароли – идиоми с плодове“. Напомнете на учениците, че идиомът е израз, чието значение не може да се изведе логически от буквалното значение на думите в него. Направете списък с някои такива изрази на дъската, за да дискутирате: да стана на кайма (смачкан, пребит); насади се на пачи яйца (поставям се сам в неприятна ситуация), захаросвам (представям в по-добра светлина).
3. Направете картончета за играта по-горе: раздайте на всеки двама ученици по 20 картончета, подредени по азбучен ред. Помолете ги да запишат по един идиом с храна върху всяко картонче. Съберете картончетата на всички двойки и ги вържете с гумен ластик. Запишете инициалите на двамата ученици в двойката на гърба на най-горната карта. Разбъркайте тестетата картончета с идиоми и ги раздайте отново, на случаен принцип. Внимавайте да не дадете на нито една двойка картончетата, които самата тя е направила.
4. Как се играе играта „Пароли“: Целта на участниците е да посочат възможно най-много идиоми в рамките на една минута. Дайте на всяка двойка играчи тесте картончета с идиоми. Помолете учениците да разбъркат тези картончета с лицевата страна надолу и да ги наредят в две купчини.Играч номер едно взема първата купчина картончета и поглежда кой е идиомът, написан върху първата карта, без да го показва на играч номер две. Когато играч номер едно от всеки отбор е готов, пуснете хронометъра. Играч номер едно дава насоки, без да споменава ключовата дума от идиома. Играч номер две се опитва да познае идиома. Когато играч номер две успее да познае идиома, той взема картончето. Всеки от играчите може да каже “пас” и да премине към следваща дума. Играта продължава една минута. Водещия на играта събира неизползваните и неотгатнатите картончета с идиоми. Играчите сменят ролите си, като използват втората купчина картончета с идиоми. Двойките печелят по една точка за всеки познат идиом.
5. Използвайте останалите или прескочени картончета с идиоми, като този път целият клас играе заедно, за да ги познае. Организаторът на играта дава насоки, а учениците казват кой е идиоматичният израз. Първият, който познае идиома, взема картончето, на което е написан. Играчите прибавят спечелените по този начин точки към общия сбор точки на своята двойка.
6. Задайте следните въпроси за дискусия:
* С какви видове храни изглежда най-лесно да се образуват идиоми?
* Защо според вас има толкова много идиоми с храни? (Например защото храната е жизненоважен компонент от живота.)
1. Раздайте на учениците хартия за рисуване, за да направят приблизителна карта на пътя си до училище или до някой магазин в района. Може също да е на магазините в района на училището. Кажете на учениците да включат всички фирми и публични зони, заедно с амбулантните търговци, парковете и игрищата. (Учениците ще допълнят и усъвършенстват картите си като част от представянето на информация.)
2. Дискутирайте съдържанието на картите им чрез следните въпроси: В колко обекта се продава храна? В колко от тях храната е здравословна? Колко заведения за бързо хранене има? След това задайте въпроса: „Вашия квартал/Вашата общност подкрепя ли или потиска развитието на здравословния начин на хранене?“
3. Дискутирайте относно предлаганите в училище храни. Училищната среда подкрепяща или потискаща се явява спрямо придържането към здравословни хранителни навици? Обменете с учениците идеи за начините, по които можете да си осигурите повече варианти за здравословно хранене, в училище и в квартала/общността. Записвайте идеите на хартия за флипчарт и ги окачвайте на видно място.
4. Напомнете на учениците за „Анкета за определяне на личната здравна култура“ (Приложение 1), която направиха по време на първото занятие. Кажете на учениците, че ще попълнят подобна анкета, която включва анализ на здравните навици в дома им. Раздайте „Здравна анкета у дома“ (Приложение 2), за да я попълнят учениците у дома и да я донесат за следващото занимание. Водещият (вие) на това упражнение също трябва да попълни екземпляр от „Здравна анкета у дома“.
5. Дискутирайте информацията от картите и анкетите на учениците. Не забравяйте да зачитате правото на личен живот на учениците при дискусията на „Здравна анкета у дома“, в която учениците следва да участват само по желание. Кажете на класа, че „хранителна пустош“ е район в дадена общност, където е трудно да се открие здравословна и/или ценово достъпна храна. В някои градски райони няма достатъчно предлагане на прясна храна. За семействата, които живеят в такива райони, понякога единственото място, от което могат да си купят храна, е супермаркетът. Примерни въпроси:
* Мислите ли, че училището и квартала Ви имат подкрепяща позиция спрямо здравословния начин на живот? Защо да/защо не?
* Кои според Вас са най-неотложните здравни нужди в училището/квартала?
* Какво научихте от здравните анкети у дома? За какво ви помогнаха да си дадете сметка?
* Как можете да помогнете на семейството си да разполага с по-здравословна храна у дома?
* По какъв начин промяната в здравната култура у дома ще направи семейството ви по-щастливо?

**Урок 4**

1. Представете темата на деня: Физическата активност. Припомнете на учениците за трите компонента на здравословния начин на живот: здравословната храна, физическата активност и съня. Обяснете им, че днес ще говорите за физическата активност.
2. Попитайте учениците защо физическите упражнения са част от здравословния начин на живот (физическата активност укрепва мускулите, изгаря калории, осигурява енергия, добро самочувствие и настроение). Попитайте учениците и какво се случва с техния организъм, когато спортуват (движението затопля тялото, засилва сърдечния ритъм, разтяга мускулите, води до изпотяване и до учестено дишане).
3. Разделете учениците по двойки. Помолете ги да проверят сами честотата на сърдечния си ритъм в състояние на покой. Кажете им да запишат резултата на лист хартия и след това да проверят пулса на своя партньор, отново в състояние на покой. (Един от начините за измерване на пулса е чрез броене на ударите в рамките на десет секунди и умножаването им по 6)
4. Като следваща стъпка помолете учениците да застанат на пръсти, като поставят ръце върху облегалките на столовете. Ръководителят на тази игра дава сигнал за старт, след което учениците бягат на място колкото могат по-бързо в продължение на 60 секунди. След тези 60 секунди помолете учениците по двойки отново да проверят пулса си и запишете резултатите.
5. Задайте следните въпроси за дискусия:
* На кого пулсът му е бил между 60 и 100 удара в минута? (Обяснете на учениците, че това са нормалните стойности.)
* Какво стана с пулса Ви след като бягахте една минута? (Учести се.) Какви други физически разлики забелязвате? (Учениците би трябвало да са забелязали и затрудненото си дишане.)
1. Обяснете на учениците, че сърцето е силен мускул, който изтласква кръвта в тялото. Колкото повече се натоварва тялото, толкова по-бързо работи сърцето. Задайте следния въпрос: “Мислите ли, че сърцето работи по-усилено или по-малко, когато сте в добра физическа форма? Защо?“ (Обяснете, че мускулът на сърцето работи по-ефективно, когато сте в добра физическа форма. Когато сърцето е силно и здраво, му е необходима по-малко енергия и по-малко удари в минута, за да изтласква кръвта в човешкото тяло. Когато пулсът в покой е по-бавен, това е знак за добре работещо и здраво сърце.)
2. Дискутирайте с учениците въпроса защо е важно да се занимават с физически упражнения (така сърцето се поддържа здраво, укрепват мускулите, получаваме енергия и се освобождаваме от стреса). Гледайте следното видео http://www.youtube.com/watch?v=OXs66q1uLPE&feature=related
3. Помолете учениците да си обуят подходящи обувки или да останат без обувки. Разместете чиновете, за да имат достатъчно място. Пуснете видеозаписа веднъж изцяло, след което го спирайте след всяка отделна част, за да могат учениците да репетират стъпките. Гледайте записа, докато класът не научи цялото танцово съчетание. Упражнявайте танца всички заедно.
4. Кажете на учениците, че могат да изпълнят съчетанието си пред други класове/групи в училището и да ги научат на него, с цел да направят кампания за здравословния начин на живот в училището си. Помолете учениците да работят в малки групи, за да измислят рап рими, с които да представят танца. В текста трябва да става дума за здравословното хранене и за това колко е важна физическата активност.
5. Помолете групите да изпълнят пред класа своите рап танци. Заедно комбинирайте изпълненията, за да направите един, който да може да се изпълнява от целия клас. Репетирайте рап песента и танца към нея.
6. Организирайте изпълнението от учениците на рап танца си за здравословния начин на живот пред други класове в училището, за да научат и другите за това колко важно и колко приятно е да се живее здравословно.

**Речник**

**Алтернатива:**друга възможност, различна от обичайната или очакваната; Ако ти се яде нещо хрупкаво, морковите са добра *алтернатива* на чипса.

**Анализирам:** Изследвам, изучавам нещо чрез разделяне на части, за да разбера връзката или взаимодействието между тях.Ако анализираме навиците си на хранене и движение, ще можем по-добре да разберем как да водим по-здравословен живот.

**Анекдот:** Кратка разказна форма за интересна или забавна случка.Той разказа забавен анекдот за броколите.

**Въздействие:** Ефектътили влиянието върху някого или нещо.Въздействието на глобалното затопляне върху климата може да се види навсякъде.

**Данни:** Данните представляват фактическа информация, която може да се структурира и анализира с оглед вземането на решение.Данните, събрани при нашите анкети, ще ни помогнат да набележим акцентът в нашия проект за доброволческа дейност.

**Епидемия:** Внезапно и широко разпространение на нещо нежелано, например заразна болест.Затлъстяването се е превърнало в епидемия сред децата в училищна възраст в страната.

**Ефективен:** Който работи добре и постига желаните резултати.Вкусният сос е ефективен начин да накараме децата да ядат зеленчуци.

**Жизненонеобходим:** от основно значение и абсолютно нужен; *Жизненонеобходимо* е учениците да се хранят здравословно и да редовно да правят физически упражнения.

**Загатвам:** имам предвид нещо, без да го казвам направо.Казаха ни, че ще трябва да изкачим пеш четири етажа, за да стигнем до класната стая, а това загатва, че няма асансьор.

**Задължения:** задачите, които даден човек трябва да изпълнява; *Задълженията* на дегустаторите включват закупуване на продуктите и приготвяне на закуската.

**Идеален: „**Идеален“ означаванай-добър, най-подходящ, перфектен.В една идеална общност не биха съществували бедността и затлъстяването.

**Идиом:** израз, чието значение не може да се изведе по логически път от буквалното му значение;

**Калория:** мерна единица, използвана от диетолозите за определяне на енергийния потенциал на храната. Много диети ограничават броя *калории*, които човек може да приема на ден.

**Кампания:** Поредица от стъпки, операции или действия, планирани с оглед постигането на определена цел.Кампанията за пускането на пазара на нов сок със 100% плодово съдържание включваше реклама в традиционните медии и в YouTube, Фейсбук и Туитър.

**Компонент:** елемент, съставка или част от по-голямо цяло; Задачата става по-лесна, когато я разделим на отделните ѝ *компоненти*.

**Консерванти:** Химични вещества, използвани като средство за предотвратяване на развалянето на храната вследствие на плесен или бактерии.Сушенето, осоляването, опушването и мариноването, използвани за запазване на храната в миналото, са еквивалент на съвременните консерванти.

**Консумирам:** 1. ям, пия или потребявам; Старите модели автомобили *потребяват* двойно повече бензин от хибридните модели.

**Криза:** Нестабилна ситуацияв политиката, социалния или икономическия живот, която налага незабавни и решителни действия, или промяна. „Криза“ може да означава и лично стресиращо или травмиращо изживяване, което променя живота на човек.Затлъстяването в САЩ и други развити страни представлява ситуация на криза.

**Неотложен:** който изисква незабавни действия; Проблемите със здравето, които са свързани със затлъстяването, изискват *неотложно* внимание.

**Отношение:** Чувствата или мнението на някого за нещо или някого, които проличават от неговото поведение, представляват отношението на този човек. Отношението ѝ към зеленчуците съвсем не беше пълно с ентусиазъм.

**Популяризирам:** Налагам, допринасям за по-широкото приемане или употреба на нещо.Менюто в училище трябва да популяризира вкусните зелени, жълти и червени зеленчуци.

**Потискам:** спирам, предотвратявам нещо; Пиенето на кафе може да *потисне* усвояването на желязото от организма.

**Предизвикателство:** Проверка на качествата и уменията.Предизвикателството, което стои пред нас, е да научим всички ученици, че здравословното хранене ще ги направи по-здрави, по-умни и по-щастливи.

**Преобладаващ:** Който се среща често и съществува, приет е или се практикува широко.За жалост заведенията за бързо хранене са преобладаващи в бедните квартали.

**Пулс:** броят на ударите, които могат да се усетят при напипване на повърхностна артерия и чрез които се регистрира изтласкването на кръв от сърцето; Докато чакаха да бъде обявен победителят, *пулсът* на всеки от тях се учести.

**Рецепта:** Лекарската рецепта представлява писмено предписание или нареждане във връзка с лечението.Здравните специалисти смятат, че получаването на знания за навиците за здравословно хранене е рецепта за справяне със затлъстяването.

**Сбит:** Когато един доклад, изявление или описание са сбити, те са много кратки, без допълнителна информация и подробности.Сбитият им разказ за това от какво се нуждае училището даде на директора цялата информация, от която се нуждаеше, за да предприеме промени.

**Съотношение:** структурна зависимост между отделните части на едно цяло или между тях и цялото; *Съотношението* на олиото и оцета в соса за салатата е 3 към 1.

**Физическа подготовка:** общо състояние на добро здраве и сила и издръжливост на мускулите; Генералът бе обезпокоен от слабата *физическа подготовка* на най-новите доброволци

**Библиография**

1. Насърчавайте децата си да бъдат физически активни - http://www.mamatatkoiaz.bg/article/221/nasarchavaite-decata-si-da-badat-fizicheski-aktivni
2. Колко е важно движението за детето? - http://zaman.bg/bg/kolko-e-vazhno-dvizhenieto-za-deteto/
3. Каква е ползата от физическата активност при децата? - http://www.puls.bg/illnes/issue\_522/
4. Физическо възпитание и развитие - http://www.bb-team.org/articles/3540\_fizichesko-vazpitanie-i-razvitie
5. Който лудува, расте! - Стимулирайте физическата активност на детето - http://www.9m-bg.com/index.php?p=cat\_inner&sub=4&id=425

**Приложения**

**Приложение 1**

АНКЕТА ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЛИЧНАТА ЗДРАВНА КУЛТУРА

Име:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отговорете на въпросите, като заградите с кръгче „да“ или „не“.

1. Всеки ден ям поне един вид зеленчук, без да броим пържените картофи.

Да Не

2. Всеки ден изяждам поне една порция плодове.

Да Не

3. Поне веднъж на ден ям или пия мляко или млечен продукт.

Да Не

4. Веднъж дневно ям месо или бобови култури, или яйца.

Да Не

5. Ям зърнени храни (хляб, ориз, царевица) веднъж дневно.

Да Не

6. Поне веднъж дневно пия вода.

Да Не

7. Опитвам се да не пия газирана вода, когато съм жаден/жадна.

Да Не

8. Опитвам се да не ям вредна храна, когато съм гладен.

Да Не

9. Всеки ден закусвам здравословно.

Да Не

10. Редовно се занимавам със спорт или друга физическа активност.

Да Не

11. Тренирам средно по 30 минути на ден.

Да Не

12. През повечето вечери си лягам приблизително по едно и също време.

Да Не

13. Спя средно по 8 часа през нощта.

Да Не

14. Семейството ми се храни заедно поне 5 пъти седмично.

Да Не

15. В момента или преди съм спазвал/а диета.

Да Не

16. Интересува ме какво мога да направя, за да съм по-здрав/а.

Да Не

**Приложение 2**

ЗДРАВНА АНКЕТА У ДОМА

Огледайте се у дома – погледнете в хладилника, във фризера, в шкафовете – и запишете какво сте открили. Ако желаете, помолете Ваш роднина за помощ! Помолете свой родител/настойник да подпише този работен формуляр, преди да го донесете обратно в училище!

Име:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **ХРАНА** | **ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ** |
| 1. Повечето плодове и зеленчуци у дома са:

□ пресни/сурови□ в консервени кутии□ в друга опаковка | 5. Всеки ден гледам телевизия или играя видео игри за около:□ 2 часа или повече□ 1-2 часа□ 30 минути до 1 час□ 30 минути или по-малко□ никак |
| 1. Обикновено приготвяме храната си чрез:

□ пържене□ печене на скара□ печене във фурната□ по друг начин:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 6. Времето, което прекарвам във физическа активност (в активна игра и др.) на ден, е: □ 2 часа или повече□ 1-2 часа□ 30 минути до 1 час□ по-малко от 30 минути |
| 1. Обикновено ям сладки неща (сладки, кексове, сладолед и др.):

□ всеки ден□ през ден□ веднъж седмично□ рядко | 7. Мисля, че да науча повече за здравето си е:□ важно□ не много важно□ няма никакво значение |
| 1. По-долу са посочени 5 храни, които намерих в шкафовете в нашата кухня. Опитах да намеря по една храна от всяка група: зърнени храни, зеленчуци, плодове, мляко, както и месо и бобови култури.
 |  |

**Приложение 3**

ДНЕВНИК ЗА НАЧИНА НА ЖИВОТ

Запишете какви храни сте консумирали днес за всяко хранене, като ги разделите по хранителни групи. Запишете и времето, прекарано съответно във физически занимания, пред компютъра и в сън.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | ГРУПИ ХРАНИ |
| **ХРАНЕНЕ** | **Зърнени** | **Зеленчуци** | **Плодове** | **Мляко** | **Месо и бобови** | **Допълнителни** |
| Закуска | (170 г) | (2 ½ чаши) | (2 чаши) | (3 чаши) | (156 г) |  |
| Обяд |  |  |  |  |  |  |
| Вечеря |  |  |  |  |  |  |
| Междинни хранения |  |  |  |  |  |  |

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ:

Вид физическа активност: Времетраене на физическата активност:

ВРЕМЕ ПРЕД ЕКРАНА:

СЪН:

ТЕЛЕВИЗИЯ:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Снощи си легнах в: и спах: часа.

Компютър:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 4**

1. 5 СТРЯСКАЩИ ФАКТА ЗА ДЕЦАТА И ТЯХНОТО ЗДРАВЕ

Биляна Милева

Защо е важно децата ни да са физически активни, всеки ден?

С тази статия целим да ви покажем пряката връзка между здравето на нашите деца и тяхната физическа активност. Вярваме, че ако ви дадем достатъчно информация относно този проблем, ще можем заедно да го преодолеем. Решението е лесно за изпълнение ако обединим сили:

Как влияе липсата на физическа активност върху здравето на децата и младите хора?

ФАКТ: Процентът на деца с наднормено тегло в световен мащаб се е увеличило три пъти за последните три десетилетия.

Затлъстяването при децата се е удвоило, а при подрастващите се е утроило за последните три десетилетия (според американския Център за контрол и превенция на заболяванията/Centers for Disease Control and Prevention (CDC). През 2010 г. повече от една трета от децата и подрастващите са с наднормено тегло или затлъстяване.

Според представително изследване на МБМД сред 703 граждани на столицата, областни и други градове, проведено в периода 11 – 16.05.2011г. по поръчка на Българската федерация по фитнес и културизъм, 57% от децата в България са с наднормено тегло, 35% от тези с наднормено тегло са със затлъстявания.

Ефектът на затлъстяването върху здравето:

• Младежите със затлъстяване са предразположени към неблагоприятни сърдечносъдови фактори като висок холестерол и високо кръвно налягане.

• Тези младежи са предразположени и към преддиабет, състояние, в което нивата на кръвната захар показват повишен риск от развиване на диабет тип

• Деца и юноши, които са с наднормено тегло, са с по-голям риск за костни и ставни проблеми, сънна апнея, както и социални и психологически проблеми като заклеймяване от другите и лошо самочувствие.

Дългосрочни ефекти върху здравето:

С възрастта споменатите проблеми най-често се задълбочават и се стига до сърдечни заболявания, диабет тип 2, удар, различни видове рак, артрит и др.

ФАКТ: Докато детските менюта в веригите за бързо хранене са нездравословни колкото и тези на възрастните, то в ресторантите храната за децата е по-нездравословна от теза за възрастните. (Представената тук и по-надолу статистика е за Америка, но сами можем да забележим, че аналогични тенденции са налице и у нас.)

• Децата консумират 25% от дневните си калории под формата на бърза храна (закуски, сандвичи и др.), чиято консумация е свързана с прием на много калории и продукти с ниска хранителна стойност.

• Една трета от децата се хранят във заведения за бързо хранене всеки ден, което може да доведе до качване на 3 килограма повече годишно (на базата на 187 калории дневно повече при еднаква физическа активност) от деца, които не ядат в заведения за бързо хранене.

ФАКТ: При две отделни изследвания през 1993 и 2006 . средно 14,5 % по-забавен метаболизма на децата, докато гледат телевизия, отколкото ако просто лежат в леглото.

ФАКТ: Все повече деца предпочитат телевизора пред баща си и са по-склонни да развият сънни и поведенчески проблеми от гледане на твърде много телевизия.

ФАКТ: Учениците от началното и средното училище, които не са във форма често имат по-лоши оценки от съучениците си в добра физическа форма.

Простото решение за подобряване на здравето на децата ни е:

Накарайте ги да ядат по-малко боклуци и да се движат повече!

Тази отговорност е (главно) на родителите. Както и възрастните, децата могат да получат своя дял от нездравословна храна, гледане на телевизия и седене пред компютъра. Но тези неща трябва да са балансирани чрез редовно пълноценно хранене и достатъчно физическа активност. От своя страна, училищата биха могли да въведат всекидневни занимания по физическо възпитание, което ще подобри не само здравословното състояние на децата, но и умственото. Сред специфичните открития в тази област са, още фактите, че:

• „Почивката може да подобри вниманието, концентрацията и способността на учениците да не се отклоняват от задачата.“

• „Увеличаването на часовете по физическо може да подпомогне вниманието, концентрацията и успеха при тестове на децата.“

• „Кратките паузи за физическа активност в класната стая от 5 до 20 минути могат да подобрят продължителността на вниманието, държанието в класната стая и успеха (резултатите) на тестове.“

• „Участието в спортни отбори и клубове за физическа активност, организирани от училището и провеждани извън учебната програма, могат да подобрят средния успех, обвързаността с училището, стремежа към образование и вероятността от дипломиране.“

Освен това, като караме децата си да бъдат по-активни физически (в училище или с нас) , им помагаме да подобрят здравето си и академичното си представяне, но също така намаляваме риска от някои емоционални (психически) проблеми. Най-естествения начин за това са игрите!

КОЛКО Е ВАЖЕН СЪНЯТ ЗА ДЕЦАТА

Сън, внимание, учене и емоции. Чудели ли сте дали има връзка между тях? Интуитивно знаем, че сънят е важен. Според изследвания седем до осем часа е идеалното количество нощен сън за възрастните – въпреки това е все по-рядко постигано. Виновници за липсата на сън са стресът, неправилният начин на живот, работата на смени. Доказано е, че разстройствата на съня също са основна причина за загубата на сън – 10% от хората страдат от хронично сънно разстройство.

Децата също могат да изпитват липса на сън. Родителите, учителите и здравните специалисти често пренебрегват този проблем. Изследвания препоръчват девет часов сън за възрастните и десет часов за децата на осем-девет години. Системното недоспиване води до депресия и редица други здравословни проблеми.

Причината за безсънието може да бъде общо медицинско, психологическо или неврологично състояние. Лишаването от сън може да се отрази негативно на детското здраве, настроение, внимание, памет, учене и дори да застраши сигурността на детето. Често тийнейджъри предизвикват катастрофи заради сънливост.

Важно е положението да се разгледа в по-широк план. Детето Ви може да бъде неспокойно и невнимателно в училище, както и да изпитва трудности в четенето и правописа. Липсата на сън се отразява също така на настроението – инсомнията обикновено е другар на депресията и тревожността. Към умора и непълноценен сън с увеличен брой събуждания са предразположени децата, претърпели по-рано мозъчно сътресение.

Разстройствата на съня също са често срещани при децата. 2-3% от децата имат сънна апнея. Това са някои от симптомите на това заболяване.

• Прекъсване на дишането по време на съня

• Множество събуждания нощем

• Съкратена продължителност на съня

• Раздразнителност

• Невнимание

• Безпокойствие

• Разсеяност

• Проблеми при планирането и организацията на работата си

Други деца могат да показват поведенчески нарушения вследствие на двигателно сънно разстройство като синдрома на неспокойните крака. Той се характеризира с импулс за мърдане на краката по време на съня. Това може да доведе до събуждания нощем и нарушен сън. Националният здравен институт на САЩ оценява броя на засегнатите ученици със синдром на неспокойните крака на един милион, като една трета от тях показва умерени до тежки симптоми.

Тази информация съдържа важни изводи за всички професионалисти в здравеопазването. Много хора подценяват важността на съня. Недиагностициран проблем със съня при дете може да доведе до неправилно избрано лечение, изхабяване на много средства и липсващ резултат. Освен това некачественият сън ще повлияе отрицателно качеството на живот на детето, ще го възпрепятства в училище и социално. Според изследвания едно от всеки четири деца има неустановен проблем със съня.

Какво можете да направите, ако подозирате, че детето Ви не спи пълноценно? Първо, обсъдете притесненията си с педиатъра му. В някои случаи психологическа намеса би могла да окаже ценна помощ. Наблюдавайте и коригирайте навиците на детето, свързани с гледане на телевизия, видео и компютърни игри, употребата на мобилния телефон. Тези дейности неминуемо довеждат до късно лягане и недостатъчно сън. Бихте могли да водите дневник за съня на детето Ви – наблюдавайте хигиената му на сън и почивка и действайте, ако усетите, че „нещо не е наред”.

ТАБЛИЦИ С МАЗНИНИ, БЕЛТЪЧИНИ, ВЪГЛЕХИДРАТИ, КАЛОРИИ

Вид храна Вода Белтъчини Мазнини Въглехидрати Калории

Прясно мляко 88,2 3,1 3,2 4,7 61

Обезмаслено мляко 90,5 3,6 0,1 5,0 36

Овче прясно мляко 80,3 6,7 7,7 4,5 117

Кисело мляко - 2% 90,6 3,2 2,0 4,7 51

Кисело мляко - 3,6% 88,8 3,1 3,6 4,5 65

Извара 80,4 17,2 0,6 1,8 80

Краве сирене 52,6 16,9 24,7 1,4 305

Овче сирене 50,2 17,1 27 1,1 326

Кашкавал с краве мляко 39,4 25,8 29,6 1,6 388

Овчи кашкавал 39,1 24,4 30,9 2,0 394

Сметана 50,0 1,6 45 3,0 437

Вид храна Вода Белтъчини Мазнини Въглехидрати Калории

Бяла риба 80,6 17,6 0,6 0 78

Бял амур 74,5 17,6 6,4 0 132

Пъстърва 77,8 16,5 4,5 0 110

Сом 72,1 13,3 11,3 0 168

Съомга 66,8 19,9 12,2 0 195

Чига 75 18 6 0 130

Шаран 80,9 14,6 3,6 0 93

Щука 79,6 18,4 0,8 0 83

Калкан 82,7 15,8 0,6 0 70

Карагъоз 62,9 15,5 20,4 0 253

Кефал 75,1 19,4 2,5 0 104

Копърка 82,3 14,5 0,8 0 185

Мерлуза 80,7 16,5 0,5 0 74

Лефер 76,5 19,8 2,5 0 104

Паламуд 73,2 20,5 5 0 115

Сардина 73,8 19,4 5,2 0 128

Сафрид 77,7 18,6 2,1 0 96

Скумрия 72,8 24,3 3,2 0 129

Треска 81,8 17 0,3 0 78

Хек 78,8 17,7 2,3 0 94

Херинга 72,7 20,7 4,9 0 130

Трицона 73,2 18,6 5,5 0 127

Вид храна Вода Белтъчини Мазнини Въглехидрати Калории

Агнешко 70,8 17,5 11,7 0 181

Говеждо 66 18,8 13,7 0 204

Овче 69 18,2 12,5 0 191

Свинско 50 14,1 35 0 383

Телешко 72,7 20,5 5,4 0 134

Пилешко 73,3 21,6 3,9 0 125

Кокоше 61,1 17,7 20,8 0 266

Пуешко 63,1 20,6 15,3 0 227

Петли 71,3 20,8 7 0 150

Гъски 54,9 14,5 22,7 0 336

Кренвирш 64,5 18,5 20,1 0 242

Луканка 29,4 25,6 39,7 0 474

Салам "Камчия" 60 21 16,4 0 239

Хамбурски салам 57,3 17 22 0 274

Шпеков салам 33 22 40,5 0 467

Саздърма 40,7 21 34,3 0 408

Яйца 74,1 12,9 11,2 0,7 160

Вид храна Вода Белтъчини Мазнини Въглехидрати Калории

Хляб "Добруджа" 38.8 7.1 1.1 51.4 250

Хляб "Стара Загора" 38 7.3 0.8 52.6 253

Типов хляб 40 8 1.7 46.6 240

Ръжен хляб 40.5 6.8 1.2 48.3 237

Баничка (1бр=100гр) 28 8.1 20.4 41.1 391

Тутманик (1бр=100гр) 34.5 8.7 19.2 35.9 361

Варен геврек (1бр) 19.6 6.3 0.7 42.1 205

Кашкавалка (1бр) 15.6 6.5 16.6 26.9 273

Виенска кифла (1бр) 17 8.6 8 64.9 375

Козунак (1бр=100гр) 20 8.4 10 60.9 377

Мекици (1бр=50гр) 15 2.9 10.4 21 194

Сухари 8 10,8 5,7 73,3 398

Макарони и спагети 12,5 10,8 1,1 75 362

Овесени ядки 10 13 7,5 66 394

Ориз 13,1 7,4 2,2 75,4 360

Пшеница 13 14 1,8 67,4 350

Ръж 12 10 1,8 72,1 354

Царевица 4 14,2 5 72,1 400

Фасул 11,2 23,3 1,5 55,5 337

Леща 11,7 23 1 57,9 341

Соя 8,5 36,9 20,7 24,9 446

Вид храна Вода Белтъчини Мазнини Въглехидрати Калории

Олио 0,1 0 99,9 0 929

Краве масло 17 0 81,6 0 764

Маргарин 19,7 0 79,4 0 748

Маслини 74,8 1,4 13,9 2,9 147

Захар 0,1 0 0 99,9 410

Мед 21 0,4 0 78,3 323

Вид храна Вода Белтъчини Мазнини Въглехидрати Калории

Яйчен жълтък 50,8 16,1 81,9 0,3 364

Яйчен белтък 87,3 11,1 0,7 0,7 50

Вид храна Вода Белтъчини Мазнини Въглехидрати Калории

Черен дроб 71,8 20,1 5,7 1,1 140

Език 66,8 16 15,9 0,4 215

Мозък 78,1 10,4 9,6 0 132

Сърца 75,5 16,8 6,8 0,6 127

**Приложение 5**

